

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KuruCo クルコ

2019年 8月4週 8月お届け商品ご利用代金
口座引落日 9/6(金)

	月	火	水	木	金
注文用紙 提出日	8/19	20	21	22	23
定番品 お届け日	8/26	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。

夕食にお弁当に大活躍!

生協鶏のおいしさを、
王道の和風味で。

のっけてどんぶりごはん♪

簡単
アレンジ



29
ページ

261 産直原料 未定 凍 200g
生協鶏モモ照焼 328円(税別354円)



株式会社コープミート千葉
営業担当 石井高広さん
私たちはふたつの
生協から出資して
いただいている食
肉加工メーカーです。私たちは安全、安
心、そしておいしいものを組合員のみな
さまにお届けできるよう常に品質を重視
して製品をつくっています。

新潟県内で大事に育てた、
健康にげん気に育てた産直鶏。
天然ハーブやよもぎ粉末など
を配合したエサを与え、無薬&新
潟県内で大事に育てた産直鶏が
います。それはコープクルコ自慢の
「生協鶏」。鶏肉特有のくさみが
少なく、ジューシーな味わいが魅
力です。
そんな「生協鶏」のモモ肉を、
和風照り焼き味でご提供。解凍後
フライパンで焼くだけの簡単調理
で、人気おかずが完成します。
老舗のしょうゆをベースにした、
香りとコクの特製だれ。
素材のおいしさを引き出すの
は、こだわり抜いたしょうゆだれ。
食べやすいよう、ひと口サイズに
カットした鶏肉を、この特製だれで
味付けしました。
ベースとなるのは、嘉永7年(18
54年創業という老舗メーカー「ち
ば醤油」の本醸造濃口醤油。本みり
んを加え、香り・コク・照りのある特
製だれに仕上げられています。
コープクルコらしい安心感のある
おいしさを、ぜひご家庭でお楽しま
ください。

週刊KuruCoが 9月1回より 新しく変わります!

週刊KuruCo(商品カタログ)リニューアルにともない、誌面において各商品の次回予定の表示をすることができません。ご了承ください。

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 2~9	■ 青果 17~20	■ たまご・牛乳・乳製品 46	■ 書籍 58・59
■ お酒 10	■ 青果・お米 21	■ 乳製品 47・48	■ 生活雑貨 60・61
■ ビール 11	■ お魚 22~26	■ パン 49	■ 栄養補助食品等 62
■ 日用品の買い置き特集 12	■ お肉 27~30	■ パン・飲料 50	■ コープデリミールキット 63
■ 日用品 13	■ すこやか食材ファーム 秋川牧園特集 31	■ 飲料 51	■ 週刊KuruCoリニューアルのご案内 64
■ クルコママ・日用品 14	■ 冷凍食品 32~36	■ 飲料・お菓子 52	
■ なみレビ・クローズアップ 15	■ 惣菜 37~40	■ お菓子 53~56	
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 16	■ 調味料・加工品・乾物 41~45	■ 日用品 57	

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

放射能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

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

リニューアル祭



理事長
あいさつ

生活協同組合コープクルコ
理事長 山口 栄

日ごろより組合員の皆さまには、コープクルコの活動と事業にご理解とご利用をいただき誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

次週、9月1週(回)よりコープクルコが新しく生まれ変わります。「週刊KuruCo」は組合員の声(ご意見・ご要望)を反映した商品の品ぞろえを増やし、子育て応援商品も充実いたします。ご好評いただいている「にいがたシリーズ」も強化しています。見て楽しい、ワクワクする「週刊KuruCo」ができました。

また、注文受付時間の延長や手数料制度やポイント制度の見直しも同時に行います。インターネット注文サイト「eフレンズ」も開始いたします。これからも今まで以上に利用しやすく、組合員の皆さまへのサービス向上に努めますので、新しいコープクルコにご期待いただきたいと思います。

お肉料理の
付け合わせに。
彩りがアップ!



28 次週予定 未定
ミニトマト

250g(サイズ込) **280円(税込302円)**
どさんこ農産センター(北海道)

風味のよいクルコの
産直枝豆をお届け!



さやの表面が黒くなっている場合がありますが、風ですれた跡で品質に問題ありません。

48 産直 次週予定 未定
茶豆

450g **448円(税込483円)**

写真はイメージです。 上堀ハウス組合、にいがた村 枝豆生産グループ(新潟市)

緑黄色野菜のなかでも
群を抜く栄養価の高さ。



64 産直 次週予定 未定
小松菜

200g **138円(税込149円)**
坂井ファームクリエイト(新潟市)

写真はイメージです。

加熱して甘みを
お楽しみください。



66 産直 次週予定 未定
ながねぎ

1束(3-4本) **198円(税込213円)**
太田農園(新潟市)

なみレピ 調理例

2コ得 食欲不振の防止には
ネバネバパワーが効果的!



42 産直 次週予定 未定
国産オクラ

7-11本 **138円(税込149円)**

2個以上のご利用で1点
128円(税込138円)

JA北越後オクラ部会(新発田市、聖籠町)

写真はイメージです。



天候(風や雨)の影響で、へたの周りや角が黒く変色する場合があります。あらかじめご了承ください。



1 産直 次週予定 未定
中之口のぶどう(巨峰)

700g **780円(税込842円)**
中之口ぶどう愛好会(新潟市)

豊かな大地で育った
甘みの強い中之口の「巨峰」。



水分が豊富でみずみずしい!



11 次週予定 未定
なし(幸水)

1kg(3-4個) **550円(税込594円)**
富田農園、JA新潟みらい(新潟市)、JAにいがた南蒲(三条地区、加茂地区)



87 産直 次週予定 未定
中山さんの生しいたけ

150g **148円(税込159円)**
中山食茸(新潟市)

香りのよい産直しいたけは
天ぷらにおすすめ。



弾力があってコリコリとした食感。



88 産直 次週予定 未定
野上さんのエリンギ

120g **100円(税込108円)**
グルメッシュ野上(十日町市)

写真はイメージです。

予約登録番号
毎週 262881
毎週 262899

予約登録番号
毎週 263160
毎週 263178

天然ならではの
独特の
歯ごたえ。



盛りつけ例

176 次期予定 未定 蔵

洗い岩もずく

200g 265円(税込286円)

国お届け日含め5日

新潟県産

秋鮭の味わいを引き立てる
シンプルな甘塩仕立て。



甘塩調理例

156 次期予定 未定 凍

甘塩秋鮭切身

4切200g 480円(税込518円)

産90日

北海道産

ごはんのおかず、
お酒のあてに。



調理例

152 次期予定 未定 凍

むらさきいか越後味噌漬

180g 388円(税込419円)

青森県産 GMD

佐渡の荒波で育ち、
身の締まった銀鮭を使用。

芳醇な
みその風味と
ほどよい塩味。

くせがなくあっさりとしたうまみと
ほどよい脂。

骨を気にせず丸ごと!
カルシウムたっぷり。



151 次期予定 未定 凍

佐渡育ちサーモン越後味噌漬

2切120g 468円(税込505円)

新潟県佐渡産(養殖) GMD

小ぶりでも遜色なし!
サクサク&ジューシー。

主に岩船・山北地域で
水揚げされました。

調理例

192 次期予定 未定 凍

新潟県産ニギス唐揚げ

200g 238円(税込257円)

新潟県糸魚川産

アクが少なく、
さめてもかたくなりにくい。



調理例

192円税別/100g

223 産直 次期予定 未定 凍

生協ポークばらしゃぶしゃぶ用

250g 478円(税込516円)

産120日

いそべ

コクがあり濃厚なモモ肉。
ぷりっとした弾力も◎。



調理例

予約登録番号
毎週262162
毎週262170

148円税別/100g

247 産直 次期予定 未定 凍

生協鶏モモ肉

250g 370円(税込399円)

産120日

いそべ

カットの手間を省きました。



調理例

150円税別/100g

248 産直 次期予定 未定 凍

生協鶏モモ唐揚げ用(バラ凍結)

400g 598円(税込645円)

産120日

コープミート千葉(千葉県)

雑味のない、お肉本来のうまみが広がります。



桜のチップで
じっくり
燻製しました。



280 次期予定 未定 蔵

燻製工房 無塩せきウィンナーソーセージ

100g 360円(税込388円)

産13日

肉の片山(新潟県)

米粉入りのサクサク衣&とろーりチーズ。



259 次期予定 未定 凍

とろっとチーズのチキンカツ

300g(4枚入り) 370円(税込399円)

乳麦

マルイ食品(熊本県)

4 コーポクルコリニューアル祭

2019年8月4週

歯ざわり、弾力、風味が抜群です。

408 次回予定 未定 蔵
えご(タレ付)
150g **288円** (税込**311円**)
麦 産11日 こなかわ(新潟県) GMD 盛りつけ例

素材を生かしたあっさり薄味仕立て。

451 次回予定 未定 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) 盛りつけ例

地産地消を誇れるラーメンをめざしました。

調理例

431 次回予定 未定 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 **208円** (税込**224円**)
卵麦 産13日 入澤製麺(新潟県) GMD **100**

たまごの代わりに豆乳を使用し、コレステロールゼロを実現。

盛りつけ例

439 次回予定 未定 蔵
コレステロール0 ポテトサラダ
140g×2 **288円** (税込**311円**)
産41日 岩田食品(愛知県) GMD

ナチュラルチーズたっぷり! ちょっとぜいたくな笹かま。

盛りつけ例

466 次回予定 未定 蔵
チーズ入り笹かまぼこ
33g×5枚入 **328円** (税込**354円**)
卵乳麦 産お届け日を含め6日 GMD
石巻蒲鉾(宮城県)

長年愛され続けるリングセラー餃子です。

調理例

332 クルコ 次回予定 未定 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) **100**

豊かな香り、うまみが広がる新潟県の特産品「茶豆」。

盛りつけ例

389 次回予定 未定 凍
冷凍 新潟産茶豆
250g **398円** (税込**429円**)
新潟県産 **100**

“雪室”で熟成し、甘みの増したじゃがいもをコロッケに。

調理例

291 次回予定 未定 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) GMD **100**

サクサクの衣とやわらかなヒレ肉。

調理例

292 次回予定 未定 凍
まきばのヒレカツ
4個140g **358円** (税込**386円**)
麦 産180日 GMD
まきば(新潟県) 原料肉は新潟県産 **100**

やわらかジューシーな唐揚げが手軽に楽しめます。

調理例

293 産直原料使用 次回予定 未定 凍
生協鶏モモから揚げ
250g **498円** (税込**537円**)
卵乳麦 産120日 いそべ(新潟県) GMD **100**

たまご3個でふっくらかに玉!

555 CO-OP 次回予定 未定 化
中華風かに玉
2人前×2回分 **278円** (税込**300円**)
乳麦えか 産12ヵ月 GMD
ヤマモリ(三重県) 調理例

お米と一緒に炊飯器で炊くだけ!

556 CO-OP 次回予定 未定
国産具材の鶏ごぼう釜めしの素
2合用 **208円** (税込**224円**)
麦 産24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMD 調理例

さめてもおいしいので、おにぎりにしてお弁当にも♪

新潟県産の生乳に
こだわったおいしさ。



602 未定 蔵
ヤスダヨーグルトアソートパック
150ml×5 **498円(税込537円)**

写真イメージです。 園17日 ヤスダヨーグルト(新潟県)

やわらかなコクが
特徴の
生協専用
コーヒーです。



674 未定 327円税別/1袋
小川珈琲 オリジナルブレンド
中細挽き180g×3 **980円(税込1,058円)**

園12ヵ月 小川珈琲(京都府)

豊かな香り、深い味わい。



鮮やかな
抹茶の色が
映えます。

673 未定
抹茶入玄米茶
200g **270円(税込291円)**

園180日 喜作園(静岡県)

基礎調味料は、お得なこの機会に!



467 クルコ 未定
生協純正しょうゆひしお
900ml **378円(税込408円)**

園18ヵ月 新潟県醤油協業組合(新潟県)



491 未定
こめ油
1500g **855円(税込923円)**

園12ヵ月 築野食品工業(和歌山県)

クルコ自慢の白だし&乾麺。



468 クルコ 未定
クルコの白だし(化学調味料無添加)
500ml **328円(税込354円)**

園12ヵ月 テンヨ武田(山梨県)

533 クルコ 未定
ふれあいうどん
250g×3 **268円(税込289円)**

園12ヵ月 丸栄製粉(新潟県)

甘じょっぱい
きんぴらごぼうを
包みました。



745 未定 凍化
きんぴらだんご
3個入 **368円(税込397円)**

園31日 さかたや(新潟県)

絶妙のもっちり感。



744 未定 凍
黒まめ塩大福・よもぎ大福詰合せ
4個(2種×2) **428円(税込462円)**

園180日 岩崎(新潟県)

昔懐かしい手づくりの味。



768 未定
豆天
8枚 **265円(税込286円)**

園90日 サンキョーフーズ(新潟県)

おなじみの
ピバオールアイスが
リッチに♪



713 未定 凍
ピバリッチ
40ml×8本 **248円(税込267円)**

園90日 セイヒョー(新潟県) アイスミルク



643 未定
沖縄黒糖レーズンパン
1個 **278円(税込300円)**

園お届け日を含め3日 マルシャン(新潟県)

コクのある黒糖×
甘酸っぱいレーズンがマッチ!



お気に入りの
紅茶やコーヒーと
一緒に。

盛りつけ例



655 未定
リリッカ デニッシュキューブ(メープル)
1斤 **448円(税込483円)**

園お届け日を含め5日 ブーランジェリー リリッカ(新潟県)



メープルの甘〜い香りが
漂います。



しっかりとした塩味で、
ごはんがすすみます。



中辛
162 次期予定 未定 凍 170円税別/1切
しよっぱ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**)
調理例 賞90日 ノルウェー産(養殖)

朝食 「行って」

信州味噌を使い、コクのある
甘めの味付けに。



魚
のり

171 CO-OP 次期予定 未定 凍
骨取りさばの味噌煮
3切180g **408円** (税込**440円**)
調理例 ノルウェー産 GMD



いかの鮮度とうまみが
生きています。



109 CO-OP 次期予定 未定 凍
するめいか糸造り
40gx2 **350円** (税込**378円**)
調理例 青森県産



大粒サイズのものを
選別しました。



120 次期予定 未定 凍
国内産冷凍あさり(大粒)
200g **370円** (税込**399円**)
調理例 賞120日 国内産



“ネバネバ”パワーで朝から元気に！

1パック増量

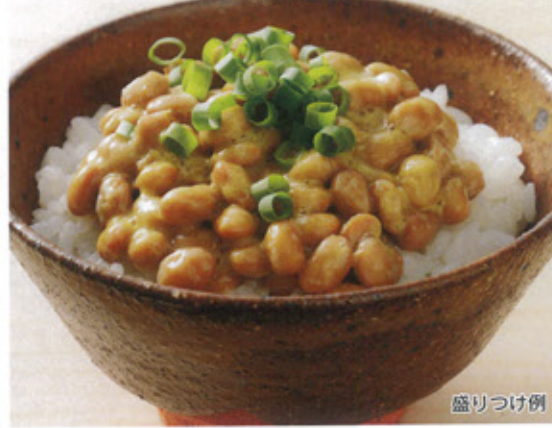


175 次期予定 未定 蔵
宮城県産めかぶ(タレ付)増量
40gx5 **350円** (税込**378円**)
調理例 賞お届け日を含め5日 宮城県産



ネバネバ&コリコリの食感を。

毎日とりたい栄養豊富な納豆。



416 クルコ 次期予定 未定 蔵
国産中粒なっとう
45gx3(たれ・からし付) **100円** (税込**108円**)
調理例 賞13日 山ノ下納豆(新潟県) GMD

だしの風味がふんわり。



448 次期予定 未定 蔵 化
吉瑞 だし巻玉子
1本 **268円** (税込**289円**)
調理例 賞20日 ワイエムフーズ(新潟県)

あつあつごはんのにのせて。



449 CO-OP 次期予定 未定 蔵 化
ごま昆布
88g **145円** (税込**156円**)
調理例 賞120日 フジッコ(兵庫県) GMD

煮てよし、焼いてよし。



402 次期予定 未定 蔵
国産大豆油揚げ
3枚 **90円** (税込**97円**)
調理例 賞お届け日を含め4日 こなかわ(新潟県)

みずみずしいおいしさ。



420 次期予定 未定 蔵
十全ぎんちゃく茄子
3玉入 **348円** (税込**375円**)
調理例 賞お届け日を含め6日 野島食品(新潟県) GMD

和食編

ごはんに合わせて
そろえました

食べて元気に
行きます!

532 次回予定未定
海藻たっぷり根菜入りみそ汁の具
26g 348円(税込375円)
美180日 リアス(千葉県)

531 次回予定未定
あおさ
25g 458円(税込494円)
美180日 磯笛(三重県)



朝食に欠かせない
みそ汁の具材に。

調理例(531 あおさ)

肉厚で歯ごたえがあります。



512 CO-OP 次回予定未定
三陸産カットわかめ
15g 238円(税込257円)
美12ヵ月 かわむら(宮城県)



調理例



350 CO-OP 次回予定未定凍
国産大豆カット絹とうふ
360g 180円(税込194円)
不二製油(大阪府)



349 次回予定未定凍
きざみうす揚げ
150g 180円(税込194円)
山一食品(福井県)

だしの風味がきいた浅漬けに。



478 CO-OP 次回予定未定
かつおだし(無加塩)
64g(4g×16本) 238円(税込257円)
美12ヵ月 スプーンシュガー(栃木県)



家庭的で素朴な
やさしい味わい。



351 次回予定未定凍
きんぴらごぼう
50g×3 298円(税込321円)
麦 エムエスフーズ(千葉県)



だしのきいた甘口の
たまご焼きが作れます。



調理例

490 次回予定未定
たまご焼きのだしの素(甘口タイプ)
180ml 228円(税込246円)
麦 美12ヵ月 テンヨ武田(山梨県)



朝からもりもり食べよう! 白いごはんと一緒に。

鮭本来の色合いと味わい。



183 次回予定未定凍
北海道荒ほくし鮭
55g×2 528円(税込570円)
美180日 北海道産



パリッとおいしい磯の香り!



盛りつけ例

511 CO-OP 次回予定未定化
味付のり(卓上タイプ)
10個80枚(枚のり8枚分) 358円(税込386円)
麦 美9ヵ月 玉喜(佐賀県)



サクサクした食感と
ごはんとの相性◎。



使用例

513 次回予定未定
納豆ふりかけ
40g 258円(税込278円)
麦 美12ヵ月 通宝(熊本県)



ふんわり、しっとり
クルコの食パンを
毎日の食卓へ。



朝食 「行って」

調理例



予約登録番号
毎週 262121
隔週 262139
640 クルコ 次回予定 未定
食パン(6枚切)
1斤・6枚 **110円**(税込**118円**)
乳麦 国お届け日含め3日



予約登録番号
毎週 262147
隔週 262154
641 クルコ 次回予定 未定
食パン(8枚切)
1斤・8枚 **110円**(税込**118円**)
乳麦 国お届け日含め3日

マルシヤン(新潟県)

マルシヤン(新潟県)

パンとの相性◎。



調理例

632 CO-OP 次回予定 未定 蔵化
とろけるスライスチーズ
126g(7枚入) **170円**(税込**183円**)
乳 国9ヵ月 明治(長野県)



パンのお供に。

甘酸っぱい風味豊かなジャム。



使用例

575 次回予定 未定
ニューサマーオレンジジャム(マーマレード)
180g **358円**(税込**386円**)
国12ヵ月 伊豆フェルメンテ(静岡県) 糖度35度



爽やかな香り。



使用例

576 次回予定 未定
国産アカシアの花はちみつ
220g **1,280円**(税込**1,382円**)
国24ヵ月 藤井養蜂場(福岡県)



1歳未満の乳児には「はちみつ」を与えないでください。

そのままや料理の具材として。



調理例

予約登録番号
毎週 263533
隔週 263541
465 次回予定 未定 蔵
おさかなソーセージ
30g×8 **288円**(税込**311円**)
麦 国90日 マルハニチロ(栃木県)



ほくほくしたいものの食感。



調理例

311 次回予定 未定 凍
北海道ハッシュポテト
8枚320g ... **275円**(税込**297円**)
びえいフーズ(北海道)



ヨーグルトのトッピングに。



盛りつけ例

388 CO-OP 次回予定 未定 凍
冷凍 ブルーベリー
200g **275円**(税込**297円**)
アメリカ産/加工



食べやすい個包装。



盛りつけ例

733 CO-OP 次回予定 未定
種めきプルーン(個包装)
135g **298円**(税込**321円**)
京まろん(熊本県)



忙しい朝にうれしい♪袋のまま電子レンジでチン!

具がたっぷり、満足の食べごたえ。



調理例

446 次回予定 未定 蔵化
朝のたべるスープ コーンチャウダー
200g **180円**(税込**194円**)
乳麦 国60日 田中食品興業所(茨城県)



調理例

447 次回予定 未定 蔵化
朝のたべるスープ ミネストローネ
200g **180円**(税込**194円**)
麦 国60日 田中食品興業所(茨城県)



まろやかで深みのある味わい。



調理例

557 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 国12ヵ月 八戸東洋(青森県)



洋食編

手軽に食べれる
朝食メニュー

食べて元気に
きます!」

しっかり朝食で、元気な一日をスタート!



調理例(281)グリーンマーク無塩せきロース

283 次回予定 未定 蔵
つかいっきりミニポークウィンナー
49g×2 **178円**(税込**192円**)
賞10日
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県) 原料肉は国産



281 次回予定 未定 蔵
グリーンマーク無塩せきロース
58g **298円**(税込**321円**)
卵乳 賞20日 信州ハム(長野県)



282 次回予定 未定 蔵
グリーンマーク無塩せきベーコン
60g **298円**(税込**321円**)
卵乳 賞20日 信州ハム(長野県)



508 次回予定 未定
たまねぎドレッシング(国産たまねぎ使用)
190ml **248円**(税込**267円**)
麦 賞8ヵ月
フンドーキン醤油(大分県)

たまねぎの甘みと
サクサク感。



具材によってドレッシングも変えて。

509 次回予定 未定
コールスロードレッシング
300ml **328円**(税込**354円**)
卵 賞150日
エスエスケイフーズ(静岡県)

ほどよい酸味で
さっぱり。



甘さひかえめです。
600 次回予定 未定 蔵
味わいのカフェオレ(生乳50%使用)
1000ml **185円**(税込**199円**)
乳 賞15日
トモエ乳業(茨城県)

メインにプラスして毎日の習慣に。
615 次回予定 未定 蔵
北海道生乳ヨーグルト
80g×6 **248円**(税込**267円**)
乳 賞18日
雪印メグミルク(埼玉県)

601 次回予定 未定 蔵
ビルクル
65ml×10 **160円**(税込**172円**)
乳 賞15日
日清ヨーク(埼玉県、兵庫県)

614 次回予定 未定 蔵
ブルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト
190g×6 **468円**(税込**505円**)
乳 賞18日
雪印メグミルク(神奈川県)

時間がなくても、しっかり摂りたい野菜の栄養。
680 次回予定 未定
カゴメ 野菜一日これ一本
200ml×12 **925円**(税込**999円**)
賞9ヵ月
カゴメ(栃木県、長野県、熊本県)

679 次回予定 未定
グリーンズスムージー
125ml×12 **820円**(税込**885円**)
賞120日
ふくれん(福岡県)

国産にんじん
+7種の果物をミックス。
678 次回予定 未定
ミックスキャロット
125ml×12 **718円**(税込**775円**)
賞180日
ゴールドバック(長野県)

果肉たっぷりの
いちごミルクに。
596 次回予定 未定
ザク切りいちご
8g×10 **950円**(税込**1,026円**)
賞12ヵ月
アスザックフーズ(長野県)