

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

### 自然派Style ほんのり上品な甘口



#### わたしのイチオシ

骨ありだったで骨を取るのが大変だったけど、美味しかったです。スーパーより安いし、また頼みます。コープ自然派兵庫 たっつくんママ



鳴門魚類 所:徳島  
サバ(水揚げ地 長崎/漁獲海域 五島沖、対馬沖、済州沖)、国産大豆みそ、発酵調味料(米)、三河みりん(米)・賞:15日以上

454 月1回凍 (焼く) NON-GMO

サバ西京漬 180g(2枚) 通常430円 **410円** (税込 443円) 特価

1パック150gの使い切りタイプです。

国内で水揚げされたとびうおを原料に使用し、たき身にしました。工程に「練り」を入れていないのであらびき感が残っています。

大新 所:鳥取  
とびうお(水揚げ地 鳥取、島根他/漁獲海域 山陰沖)

455 次回凍 賞:2026年6月8日

とれとれとびうお(たき身) 150g **270円** (税込 292円) 限定 338

ふっくら柔らかく焼き上げたあごと甘辛たれが絶妙な味を醸し出しています。



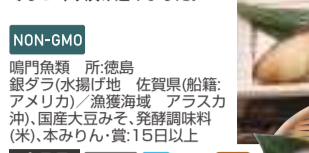
拓海加工販売 所:大阪  
マアノゴ(水揚げ地 長崎県対馬/漁獲海域 対馬西沿岸沖)、醤油、本みりん、塩・賞:15日以上

456 次回凍 レンジ NON-GMO

焼あなごきざみ 40g **618円** (税込 667円)

上品な甘みが楽しめる西京漬。

高級魚と言われる銀ダラを、砂糖を使わず、素材の旨みと甘みだけでじっくり漬け込みました。



鳴門魚類 所:徳島  
銀ダラ(水揚げ地 佐賀県(船籍:アメリカ)/漁獲海域 アラスカ沖)、国産大豆みそ、発酵調味料(米)、本みりん・賞:15日以上

457 月1回凍 (焼く) NON-GMO

銀ダラ西京漬 160~170g(2切) **980円** (税込 1,058円)

身入りの良い時期に獲れた広島県産かきを使用。

素材の旨み・風味を引き出したかきフライに仕上げました。



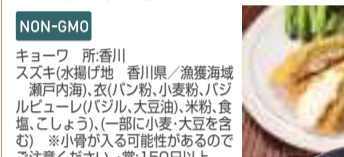
主原料 NON-GMO  
広島県産 所:広島  
かき(水揚げ地 広島/漁獲海域 広島湾)、衣(パン粉、小麦粉、食塩)、(一部に小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

461 月1回凍 (揚げる) 特価

広島産大粒かきフライ 180g(6粒) 通常640円 **630円** (税込 680円)

国産小麦の生パン粉でサクサクに!

香川県伊吹島で漁獲された新鮮なスズキを使用しています。



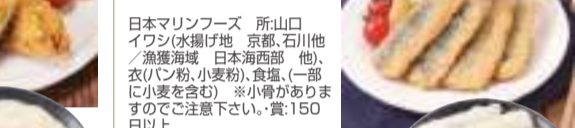
キョーフ 所:香川  
スズキ(水揚げ地 香川県/漁獲海域 瀬戸内海)、衣(パン粉、小麦粉、パルメザンチーズ、大豆油、米食塩、こしょう)、(一部に小麦・大豆を含む) ※小骨が入る可能性がある場合がございます。賞:150日以上

462 次回凍 (揚げる) NON-GMO

香川県産 スズキフライバジル入 200g(4枚入) **510円** (税込 551円)

国産小麦のサクサクとした衣が特徴です。

国産(京都府産)の新鮮な「いわし」を原料に使い、国産小麦100%のパン粉をつけたフライを作りました。



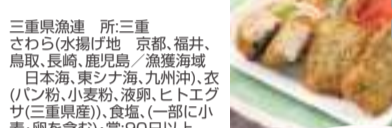
日本マリンフーズ 所:山口  
いわし(水揚げ地 京都、石川他/漁獲海域 日本海西部 他)、衣(パン粉、小麦粉)、食塩、(一部に小麦を含む) ※小骨がありますのでご注意ください。賞:150日以上

463 次回凍 (揚げる) NON-GMO

サクサク国産いわしフライ 220g **380円** (税込 410円)

外はカリッと、中はふっくらジューシー!

国産さわらを使用したふっくらさらかなフライです。



三重県産 所:三重  
さわら(水揚げ地 京都、福井、鳥取、長崎、鹿児島/漁獲海域 日本海、東シナ海、九州沖)、衣(パン粉、小麦粉、液卵、ヒトエグサ(三重県産))、食塩、(一部に小麦・卵を含む)・賞:90日以上

464 次回凍 (揚げる) NON-GMO

ふっくらさわらの青さのりフライ 180g(5~8個) **450円** (税込 486円)

ふっくらとした身が楽しめる!

北海道で水揚げされた真だらを薄切りにし、唐揚げ用に粉付けしました。



かねよし 所:北海道  
真だら(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、衣(鶏粉(馬鈴薯(国産))、小麦粉(小麦(国産))、食塩

465 次回凍 (揚げる) 特価

北海道産真だら唐揚げ 180g(6個) 通常640円 **498円** (税込 538円)

お好み焼き、炊き込みごはんなど様々な料理にご利用ください。



千倉水産加工販売 所:宮城  
ツノナシオキアミ(無着色)(水揚げ地 岩手/漁獲海域 三陸沖)、食塩・賞:90日以上

466 月1回凍

素干し桜小あみ 50g **240円** (税込 259円)

香川県伊吹島で漁獲し塩茹でされたカタクチイワシです。



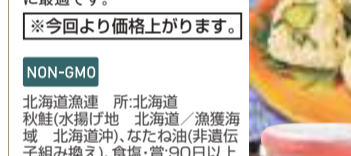
キョーフ 所:香川  
カタクチイワシ(水揚げ地 香川/漁獲海域 瀬戸内海)、食塩・賞:150日以上

467 月1回凍

釜揚げいりこ 120g **310円** (税込 335円)

蒸し&焼きで香ばしく仕上げました。

ごはんに合う北海道産の鮭フレークです。おにぎりやお弁当に最適です。



北海道産 所:北海道  
秋鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、なたね油(非遺伝子組み換え)、食塩・賞:90日以上

468 月1回凍

北海道産 荒ほぐし鮭 55g×2 **580円** (税込 626円)

淡路島近海で収穫したのりを使用。のり本来の旨みを活かし、生から炊き上げています。



柴宇淡路色彩 所:兵庫  
すさびのり(水揚げ地 兵庫/採取海域 淡路島近海)、本味噌、醤油、砂糖(一部に大豆・小麦を含む)・賞:30日以上

469 隔週 蔵 NON-GMO

淡路島産 生炊きのり佃煮 150g **450円** (税込 486円)

フコイダン(水溶性食物繊維)やミネラルが豊富。

磯の香りが広がり、クセのない味わいです。シャキシャキとした歯ごたえて、粘りがあります。



新友商店 所:山口  
アカモク(水揚げ地 山口/採取地 山口沖)【本製品はエビ、カニの混ざる漁法で漁獲されています】・賞:30日以上

59 毎週凍 特価

アカモク3食入り 35g×3 通常298円 **288円** (税込 311円)

島原産の新鮮なめかぶを細かく刻みましました。



島原漁業協同組合 所:長崎  
わかめめかぶ(水揚げ地 長崎/採取海域 長崎沖)・賞:90日以上

470 毎週凍

島原産めかぶ 120g **248円** (税込 268円)

プチプチした食感をお楽しみください。



島酒家 所:沖縄  
海ぶどう(クビレツタ)(水揚げ地 沖縄/採取海域 宜野座村近海)、濃縮塩水(海水)・賞:90日以上

471 月1回

沖縄県産海ぶどう 20g **370円** (税込 400円)

荒波にもまれた鳴門わかめは香り高くコリコリとした食感。



徳島県産 所:徳島  
わかめ(水揚げ地 徳島/養殖海域 鳴門沖)、食塩・賞:45日以上

472 隔週 蔵

鳴門塩蔵わかめ 300g **870円** (税込 940円)

「自然派Style特選丸大豆醤油【豊稔の恵】」「自然派Style発酵調味料【瑞穂の恵】」で味付けしました。



北海道産 所:茨城  
鮭の卵(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、しょうゆ、米酢、発酵調味料(一部に小麦・いんげん・大豆を含む)・賞:90日以上

473 隔週凍 (NON-GMO)

北海道産いくら醤油漬 40g **880円** (税込 950円)

### 海老の風味と食感にこだわってます!



高橋徳治商店 所:宮城  
えび(インドネシア、マレーシア、インド、パングラディッシュ産)、玉ねぎ(国産)、パン粉(小麦を含む)、小麦粉、全卵(国産)、米油、でん粉(ばれいしょ(国産))、食塩、衣(パン粉(小麦を含む)、全卵(国産))、小麦粉、おから粉(大豆(国産)を含む)・賞:90日以上

474 隔週凍 (揚げる) NON-GMO

海老カツ 180g(3枚) 通常585円 **575円** (税込 621円) 特価

国産真ダコと明太子粒子を組み合わせました。明太子の辛みとタコの旨みがよく合います!



西昆 所:福岡  
ゆでだこ(マダコ)(水揚げ地 長崎/漁獲海域 長崎沖)、食塩、塩たらこ(すけとうたら(ロシア産)、食塩)、清酒、魚介エキス(さばを含む)、醤油(大豆・小麦を含む)、はちみつ、みりん、食塩、魚醤、唐辛子、昆布粉末・賞:90日以上

475 月1回凍 (NON-GMO)

たご明太 50g **498円** (税込 538円)

北海道沿岸で漁獲された新鮮なスケトウダラの卵を使用。



北海道産 所:北海道  
スケトウダラ(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)の卵、食塩・賞:90日以上

476 隔週凍

近海たらこ 60g **385円** (税込 416円)

自然派Style 豊かな出汁の風味が香る明太子。

北海道産スケトウダラの卵を使った塩たらこを、鰹節の風味が利いた調味液で三晩漬け込みました。

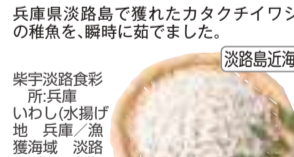


北海道産 所:北海道  
塩たらこ(すけとうたら)の卵(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、調味液(水あめ、本みりん、発酵調味料、かつお節エキス、食塩、昆布エキス、酵母エキス、煮干エキス、エビエキス、米粉)、唐辛子、(一部にえびを含む) ※切り込み・賞:90日以上

477 隔週凍 (NON-GMO)

自然派Style 辛子明太子 2個組 60g×2 **748円** (税込 808円)

小魚の旨みと栄養をトッピング!



兵庫県淡路島で獲れたカタクチイワシの稚魚を、瞬時に茹でました。

柴宇淡路色彩 所:兵庫  
いわし(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島近海)、食塩・賞:お届け日を含め3日後

478 毎週 蔵

淡路島しらす 80g **468円** (税込 505円)

サイズと色目を無選別にして価格を抑えました。

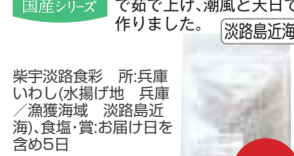


柴宇淡路色彩 所:兵庫  
カタクチイワシ(水揚げ地 大分、愛媛、鹿児島、他/漁獲海域 大分沖、愛媛沖、鹿児島沖、他)、食塩・賞:お届け日を含め5日

479 隔週 蔵

国産上乾ちりめん30g **260円** (税込 281円)

自然派Style 生いわしの稚魚を天然水で茹で上げ、潮風と天日で作りました。

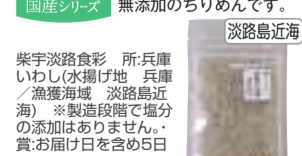


柴宇淡路色彩 所:兵庫  
いわし(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島近海) ※製造段階で塩分の添加はありません。賞:お届け日を含め5日

480 隔週 蔵 特価

自然派Style 淡路島上乾ちりめん70g 通常510円 **498円** (税込 538円)

自然派Style 魚本来の味を感じる塩分無添加のちりめんです。



柴宇淡路色彩 所:兵庫  
いわし(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島近海) ※製造段階で塩分の添加はありません。賞:お届け日を含め5日

481 毎週 蔵

塩分無添加/自然派Style 淡路島上乾ちりめん40g **378円** (税込 408円)

※いわしはえび・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。

## 天然鮮魚

- 近海で水揚げ
- 冷凍せずにお届け
- 「平田さんの鮮魚BOX」については直近のお届けのものをHPに掲載しています。
- 水揚げ状況により産地を変更する可能性があります。

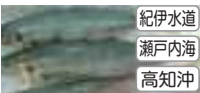
徳島市場で仕入れた魚をそのままBOXに入れました。



平田水産 所:徳島  
鮮魚(水揚げ地 徳島、香川、高知、愛媛/漁獲海域 紀伊水道、瀬戸内海、高知沖)※天候や季節により、水揚げ港は変更する場合があります。消:お届け日翌日

**482 毎週 氷**  
平田さんの鮮魚BOX  
1箱 **1,713円** (税込 1,850円)

旬の魚をすべて下処理しました。処理方法は魚種によって違います。



平田水産 所:徳島  
鮮魚(水揚げ地 徳島、香川、高知、愛媛/漁獲海域 紀伊水道、瀬戸内海、高知沖)※天候や季節により、水揚げ港は変更する場合があります。消:お届け日翌日

**483 毎週 氷**  
お手軽鮮魚BOX(下処理済)  
1箱 **1,558円** (税込 1,683円)

焼きもの・煮付け・酢のもの・たたきなど、いろんなメニューに大活躍です。



平田水産 所:徳島  
アジ(水揚げ地 徳島、香川、愛媛、高知/漁獲海域 瀬戸内海、紀伊水道、高知沖)消:お届け日翌日

**484 月回 氷**  
小あじBOX(小)  
400g **518円** (税込 559円)

塩焼き・味噌煮など、色々な味わいをお楽しみください。



平田水産 所:徳島  
さば(水揚げ地 徳島、三重、静岡、千葉/漁獲海域 紀伊水道、太平洋)消:お届け日翌日

**485 隔週 氷**  
さば  
1尾 **438円** (税込 473円)

獲れたてのさわらを切身にしました。ソテーにおすすめ!



平田水産 所:徳島  
さわら(水揚げ地 愛媛、徳島、京都、富山、九州/漁獲海域 紀伊水道、日本海、太平洋)消:お届け日翌日

**486 毎週 氷**  
さわらの切身  
2切(140g) **560円** (税込 605円)

新鮮なあじを刺身でどうぞ。ねぎや生姜など薬味をつけてどうぞ。



平田水産 所:徳島  
鮮魚(水揚げ地 徳島、高知、愛媛、香川/漁獲海域 瀬戸内海、紀伊水道、高知沖)※天候や季節により、水揚げ港は変更する場合があります。消:お届け日当日

**487 月回 氷**  
お刺身あじ  
片身1枚(60g×70g) **560円** (税込 605円)

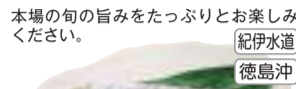
刺身でお召し上がりください。洗いと魚の脂肪分を洗い流して身を引き締め、口当たりよくした日本独自の料理法。



平田水産 所:徳島  
すずき(水揚げ地 徳島/漁獲海域 瀬戸内海、紀伊水道、徳島沖)消:お届け日当日

**488 次回 氷**  
すずきの洗い  
150g **871円** (税込 941円)

本場の旬の旨みをたっぷりとお楽しみください。



平田水産 所:徳島  
マダイ(水揚げ地 徳島/漁獲海域 紀伊水道、徳島沖)消:お届け日当日

**489 月回 氷**  
刺身用天然鯛  
片身分 **1,600円** (税込 1,728円)

マグロをブロックにしました。お刺身でどうぞ。



平田水産 所:徳島  
マグロ(水揚げ地 高知、徳島、宮崎、沖縄/漁獲海域 太平洋)※一尾丸ごとさばくため、セツされる部位によっては2~3切入る可能性があります。予めご了承ください。消:お届け日当日

**490 隔週 氷**  
刺身用マグロ切身  
150g **1,000円** (税込 1,080円)

あさりを生きたまま海水パックしてお届けします。



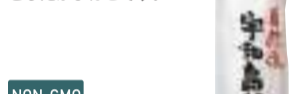
平田水産 所:徳島  
あさり(水揚げ地 北海道沿岸、愛知沿岸、三重沿岸)※砂出し工程はありますが、砂は完全に取れているわけではありません。消:お届け日当日

**491 毎週 氷**  
あさり  
200g **700円** (税込 756円)

## 練り製品

- すり身原料は国産が基本
- 化学調味料(アミノ酸など)リン酸塩不使用

魚の風味を活かしたキリッととしたかまぼこです。



島原本舗 所:愛媛  
魚肉(えそ(愛媛県産)、ふえだ、いとより)、卵白(卵を含む)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、酵母エキス・賞:5日以上

**492 毎週 蔵**  
自然派宇和島かまぼこ  
90g **298円** (税込 322円)

プリッとした食感に仕上げたちくわです。



島原本舗 所:愛媛  
魚肉(国産、タイ産、ベトナム産)、馬鈴薯でん粉、卵白(卵を含む)、食塩、砂糖、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

**493 隔週 蔵 NON-GMO**  
宇和島ちくわ  
2本(80g) **278円** (税込 300円)

じゃこ天ぷらを食べやすく棒状にしました。おつまみやおやつに。



島原本舗 所:愛媛  
魚肉(アジ、エソ、ホタルジャコ(愛媛産)、その他)、ぼれいしょでん粉、なたね油、食塩、本みりん、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

**494 毎週 蔵 主原料 NON-GMO**  
宇和島じゃこ天スティック  
12本(102g) **248円** (税込 268円)

宇和海・豊後水道でとれた小魚を使った「じゃこ天」に、ごぼうや野菜を練り込みました。



島原本舗 所:愛媛  
魚肉(愛媛県産)、魚肉すり身、ごぼう、玉ねぎ、人参、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、本みりん、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

**495 月回 蔵 主原料 NON-GMO**  
宇和島さがきごぼうじゃこ天  
3枚 **328円** (税込 354円)

愛媛県産のヒジキを国産白身のすり身と混ぜ合わせ、小さめの小判型に仕上げました。



島原本舗 所:愛媛  
魚肉(国産)、ひじき(愛媛県産)、馬鈴薯でん粉、砂糖、なたね油、食塩、卵白(卵を含む)、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

**496 次回 蔵 主原料 NON-GMO**  
ひじき天  
3枚(120g) **288円** (税込 311円)

自然派Style 国産の無リンすり身と、「海はいのち」で作ったかにかまです。

**隔週 蔵 NON-GMO**  
八水蒲鉾 所:愛媛  
スケソウダラすり身(国内製造)、でん粉、卵白、食塩、粗糖、発酵調味料、かにエキス/着色料(紅麹)、(一部)小麦・卵・かにかを含む)・賞:15日以上

**91 1個**  
6本(約85g) 通常185円 **175円** (税込 189円) **特価**

**497 2個組**  
6本(約85g)×2 **350円** (税込 378円)

ポイルイカを無リンすり身に混ぜ合わせました。



八水蒲鉾 所:愛媛  
いか(国産)、スケソウダラすり身(国内製造)、でん粉、卵白、植物油、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部)小麦・卵・いかを含む)・賞:お届け日を含め5日前後

**499 隔週 蔵 主原料 NON-GMO**  
素材派 イカ天  
6個 **378円** (税込 408円)

無リンすり身に国産のアカモク(海藻)を入れた天ぷらです。



八水蒲鉾 所:愛媛  
スケソウダラすり身(国内製造)、アカモク(国産)、でん粉、卵白、植物油、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部)小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

**500 月回 蔵 主原料 NON-GMO**  
素材派 アカモク天  
6個 **268円** (税込 289円)

無リンすり身と生のハモを使用した、定番の丸天(ざつま揚げ)です。



八水蒲鉾 所:愛媛  
スケソウダラすり身(国内製造)、ハモ、でん粉、卵白、砂糖、植物油、砂糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、(一部)小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

**501 隔週 蔵 主原料 NON-GMO**  
素材派 鱧入り丸天  
3枚 **198円** (税込 214円)

無リン全糖すり身使用。口当たりなめらかで弾力あるかまぼこに仕上げました。魚本来の風味味わいを楽しんでいただける蒲鉾です。



いちろうこ 所:静岡  
魚肉(すけそうたら(国産)、灘粉(北海道産馬鈴薯)、砂糖(鹿児島県産粗製糖)、食塩、発酵調味料、かつおだし・賞:6日以上

**502 隔週 蔵 NON-GMO**  
いちろうこ蒲鉾  
1本(220g) **580円** (税込 626円)

葉ねぎを使った、食べやすい一口サイズのちぎり揚げです。



いちろうこ 所:静岡  
魚肉(たら(国産))、ねぎ、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし、なたね油・賞:5日以上

**503 次回 蔵 NON-GMO**  
ねぎちぎり揚  
100g **398円** (税込 430円)

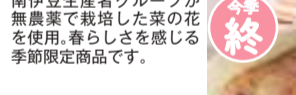
プリプリの食感とうずら卵のおいしさを楽しんで。



いちろうこ 所:静岡  
魚肉(すけそうたらすり身)、うずら卵、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし、なたね油・賞:5日以上

**504 次回 蔵 NON-GMO**  
うずら卵天  
4個 **448円** (税込 484円)

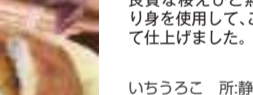
菜の花を刻んでざつま揚げに入れた一品です。南伊豆生産者グループが無農薬で栽培した菜の花を使用。春らしさを感ずる季節限定商品です。



いちろうこ 所:静岡  
魚肉(すけそうたら)、馬鈴薯でん粉、菜の花、かつおだし、砂糖、食塩、発酵調味料、菜種油・賞:7日以上

**505 蔵 NON-GMO**  
菜の花入り小判揚  
150g(5枚) **380円** (税込 410円)

プリプリ感と桜えびの香ばしさを味わってください。良質な桜えびと無リンすり身を使用して、こだわって仕上げました。



いちろうこ 所:静岡  
魚肉(スケソウダラすり身(国産)、ぐち(国産))、馬鈴薯澱粉、砂糖、桜えび(静岡)、食塩、発酵調味料、かつおだし、菜種油・非遺伝子組み換え菜種油使用・賞:7日以上

**506 次回 蔵 NON-GMO**  
桜えび入り揚げかまぼこ  
150g(3枚) **550円** (税込 594円)

7種の国産野菜の色合いがきれい。「野菜にすり身を合わせる」をコンセプトにした、野菜たっぷりざつま揚げ。



高橋徳治商店 所:宮城  
魚肉(たら(国産))、キャベツ(国産)、たまねぎ(国産)、かぼちゃ(国産)、じゃがいも(国産)、にんじん(国産)、いんげん(国産)、たけのこ(国産)、でん粉(ばれいしょ(国産))、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料、清酒、食塩、米油(揚げ油)・賞:90日以上

**507 隔週 凍 NON-GMO**  
7種の野菜揚げ  
165g(5個) **340円** (税込 367円)

原材料に「サメ」を使ったはんぺん。ソフトでふわり食感のはんぺんです!



高橋徳治商店 所:宮城  
魚肉(たら(国産))、ヨシキリサメ(国産)、卵白(卵(国産)を含む)、煮だし汁(カツオ節、サ(節)(国内製造)、山芋おろし(山芋(国産))、でん粉(ばれいしょ(国産))、砂糖、米油、カツオブシエキス、清酒、酒粕、食塩、発酵調味料、レモン汁・賞:90日以上

**508 月回 凍 NON-GMO**  
ソフトはんぺん  
188g(4枚) **475円** (税込 513円)

使い方いろいろ♪

煮ても・揚げても・炒めても!



愛媛県産の鱧と無リンすり身でつくった、味わいのあるちくわです。

八水蒲鉾 所:愛媛  
スケソウダラすり身(国内製造)、ハモ、でん粉、卵白、砂糖、発酵調味料、食塩、酵母エキス、(一部)小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

**509 隔週 蔵 主原料 NON-GMO**  
素材派 鱧小竹輪  
通常268円 **258円** (税込 279円) **特価**

白身魚に豆腐を合わせたふんわり食感♪



高橋徳治商店 所:宮城  
魚肉(金頭(国産))、豆腐(大豆(国産)を含む)、米粉(米(国産))、でん粉(ばれいしょ(国産))、ホタテエキス、砂糖、発酵調味料、米油、おろしにんにく(にんにく(国産))、食塩、カツオブシエキス、白コショウ、おろし生姜(生姜(国産))・賞:90日以上

**510 次回 凍 主原料 NON-GMO**  
パクパクなぎょっと  
160g(8個) **365円** (税込 394円) **特価**

牛乳・乳製品  
ハム・ウィンナー  
豆腐・納豆  
パン  
青果  
米・冷凍野菜  
肉  
卵  
魚  
食材セット  
ぶらす便  
惣菜  
調味料  
乾物  
菓子  
飲料・酒  
雑貨

# 食品添加物に頼らない おいしい

# パンづくり

コープブレッドファームのパンは、イーストフードや乳化剤、生地改良剤(ビタミンC)などの食品添加物は使われていません。そのため、気候の影響などで生地が変化しやすく、品質を一定に保つのは大変！  
おいしいパンを安定してお届けするための並々ならないこだわりがいっぱい詰まっています。  
コープブレッドファーム西尾英之さんにパンづくりの秘訣を聞きました！



## 製法 ストレート法

素材の風味や旨みを最大限に活かすストレート法という製法でつくっています。日持ちがしにくいですが、湯種を生地に入れたり、小麦選びにこだわることで、おいしさを長持ちさせています！

**ストレート法**  
全材料を一度にミキシングして生地を作る製法。一般的に大規模製パンは日持ちのする中種法でつくられています。



## こだわりの小麦選び

一般的にはイーストフードや乳化剤、ビタミンC(V.C)でパンの生地を安定させ大量生産を行います。それらを使用せずに、原材料にこだわることでおいしいパンを実現しています。例えば、コウノトリの未来やミルクパンなどは吸水性の良い北海道産小麦「春よ恋」を使用し、生地をもっちりさせています。



## しっとり&もちもち 湯種製法

湯種とは、使用する粉の一部に熱湯を加えて捏ね、一晩寝かせた生地のことです。

糊化した状態の湯種を本捏ねの際にこね合わせて焼く製法のことを、湯種製法といいます。一部の商品にはこの湯種を採用しており、湯種をいれることでもちりしっとりとした食感をつくってくれます。



## 人の手と目で確かめる製造工程

生地をこねあげたときの温度が重要。気温が低いと粉も冷たいので、混ぜる時間を長くして生地の温度を上げたり、夏は氷を入れて温度を下げたり、人によって微調整し、生地の温度を統一します。

イーストフード(発酵促進剤)を使用していないので、発酵時間が生地の状態によって変わります。早く発酵してきたら、早めに焼かなくてはいけないなど、人による確認が一番大事です。

成型など細かな作業は生地の状態を見ながら職人の手で行われています。

うす〜く伸ばして  
破れなければ  
オッケー!

温度計で生地の  
温度をチェック!

生地の発酵具合を  
手でチェック



開催期間: 1~5号

### 只今パン祭り開催中!

条件達成の方から抽選でオリジナルトートバッグや「よつ葉 北海道十勝ミルクスライス」をプレゼント! キャンペーン詳細は、1号で配布のチラシ、もしくは自然派オンラインでご確認ください!

**パン祭り**

対象商品は  
このマークが  
目印!

対象商品

自然派Styleのパン  
(ぶらす便、追加注文200、  
まいど注文、自動注文を含む)

自然派  
オンライン  
特設ページ



自然派Style 国産シリーズ  
国産小麦粉に「コウノトリ育むお米」の米粉を配合して作りました。

NON-GMO **パン祭り** **まいど注文**

コープブレッドファーム 所:兵庫  
小麦粉(小麦(国産))、牛乳、砂糖(粗糖)、  
バター、鶏卵、米粉、生イースト、食塩・  
消:お届け日含め3日

**自然派Style山食パン**  
**コウノトリの未来**

196 **ぶらす便** 300315 5枚切

197 **ぶらす便** 300322 6枚切

各 **248円** (税込 268円)

**市販のパン(食パン)に使われている食品添加物は……?** (※一例です)

- ・イーストフード イースト菌の発酵を促進したり生地を安定させたりします。
- ・乳化剤 保湿性を高め、長期間柔らかく保ちます。
- ・生地改良剤(ビタミンC) 生地改良のために使用され、作業効率を促進します。

さらに  
もちもち♪

1号からリニューアルしました♪  
米粉と小麦粉(春よ恋)をブレンドして新しい湯種を開発♪さらにしっとりもちもちを継続できるように、湯種配合比を10%から20%に増量しています。

自然派Style 国産シリーズ  
よつ葉牛乳をたっぷり使ったしっとり食感。

コープブレッドファーム 所:兵庫  
小麦粉(小麦(国産))、牛乳、砂糖(粗糖)、米粉、バター、生イースト、食塩・消:お届け日含め4日

195 **ぶらす便** 300384 NON-GMO

**自然派Style角食北海道ミルクパン 1.5斤**

**398円** (税込 430円) **米粉湯種**

**あんことクリームチーズの厚切りハニートースト**

裏表紙 703 有機栽培バナナ

ココと酸味のバランスが良い、なめらかなクリームチーズ。

よつ葉乳業 所:北海道  
生乳(北海道十勝産)、バターミルク(北海道十勝製造)、食塩・賞:40日以上

132 **蔵** **GMO** **えさ不分別** **特価**

**よつ葉クリームチーズ**  
200g **438円** (税込 473円) 通常458円

**ピザトースト**

有機質の肥料を使い、できるだけ農薬の使用も抑えています。 **高知産**

おいしくするためのあらゆる手間を惜しまずつくりました。 **熊本産**

有機野菜を使った深みあるピザソース。家庭で本格ピザが楽しめます。

NON-GMO **かもめ屋** 所:静岡  
まくる(輸入又は国産)、野菜エキス・賞:360日以上

512 **特価**

**かもめ屋ツナ缶水煮(食塩不使用)**  
80g×3缶 **640円** (税込 691円) 通常650円

北海道産の有機小豆を使用。北海道産ビートグラニュー糖の上品な甘み。 **50% ORGANIC**

山清 所:香川  
有機小豆(北海道産)、砂糖(北海道産)・賞:150日以上

511 **NON-GMO** **特価**

**つぶあん(北海道産有機小豆使用)**  
200g **338円** (税込 365円) 通常348円

十勝産の良質な生乳から作られました。ふわっと溶けて甘い後味。

よつ葉乳業 所:北海道  
生乳(北海道十勝産)、食塩・賞:90日以上

125 **蔵** **GMO** **えさ不分別** **特価**

**よつ葉有塩バター**  
150g **354円** (税込 382円) 通常364円

野山の木の花や草花から集めた天然の蜜。

山口養蜂園 所:徳島  
蜂蜜 ※採蜜場所:徳島 ※1歳未満の乳児には与えないでください。賞:150日以上

244 **特価**

**百花はちみつ 600g**  
**3,400円** (税込 3,672円) 通常3,400円

**産直特価** **産直特価**

尾原農園、MORITA家、かめのご農園

279 **蔵** **省農薬** **特価**

**ピーマン**  
150g **188円** (税込 203円)

吉水農園、Bluefarm

282 **ぶらす便** 301022 **蔵** **特価**

**有機ミニトマト**  
150g **378円** (税込 408円)

有機野菜を使った深みあるピザソース。家庭で本格ピザが楽しめます。

95% ORGANIC **かもめ屋** 所:徳島  
有機トマト、有機たまねぎ、有機米酢、有機にんにく、有機しょうが、食塩、有機砂糖、香辛料、有機米酢、有機調味料・賞:240日以上

513 **NON-GMO** **特価**

**有機ピザソース**  
225g **405円** (税込 437円) 通常420円

# 厳しく制限! コープ自然派の 食品添加物基準

**ポスティ 掲載商品** 9割以上の添加物は使用を認めていません!

日本で認可されている食品添加物のうち  
目的により許容する **約8%**

使用を認めない **約92%**

コープ自然派が目的により許容している  
指定添加物 + 既存添加物 **62品目**

指定添加物 + 既存添加物 **803品目**  
※2025年10月現在

食品添加物は、一つひとつの安全性は検証されていますが、複数の添加物を一度に摂った場合の安全性については調べることができません。その組み合わせは食品添加物を使う数が増えるほど多くなります。

便利な加工品を多く掲載している **CaoCao** では約5割の食品添加物を規制!  
コープ自然派は食品添加物に厳しい独自基準を設けています。

## ハム

粗糖、岩塩、香辛料のごくシンプルな材料ですが、その配合、2週間の熟成期間を経た濃い旨み、南飛騨産ブナの木のスモーク材から生まれる薫香が相まった味となっています。

シンプルな味付けで、産直「自然派」の甘みを引き出しました。



中村屋フードアクト 所:岐阜  
自然派ロース肉(香川県産)、食塩、砂糖、香辛料・賞:お届け日含め5日

**514 歳** NON-GMO  
自然派Style 有機小麦(国産) 全粒粉、砂糖(粗糖)、生イースト、食用こめ油、有機食用オリーブ油、食塩、米粉・消:お届け日含め3日

**248円** (税込 268円) **特価**

市販のハムは、細菌を抑える効果や色を鮮やかに保つ効果のある亜硝酸ナトリウムや、肉の結着力を補うリン酸塩などの食品添加物が使用されているものもあります。

## ハムサンド

有機質肥料を入れた良質な土壌で栽培。熟すのをゆっくり待って収穫しています。

徳島産 熊本産

ビタミンや葉酸、食物繊維が豊富な野菜です。

茨城産

コクと酸味の絶妙なバランス。チェダーチーズを厚めにスライスしました。

よつ葉乳業 所:東京  
ナチュラルチーズ(北海道製造) ※乳化剤不使用の厚切りチーズなので割れやすくなっています。そっとはがしてお使いください。賞:45日以上

**515 歳** GMO 無農薬  
よつ葉北海道十勝スライスチェダーチーズ 100g(4枚)

**392円** (税込 423円) **特価**

コープブレッドファーム 所:兵庫  
有機小麦粉(有機小麦(国産))、全粒粉、砂糖(粗糖)、生イースト、食用こめ油、有機食用オリーブ油、食塩、米粉・消:お届け日含め3日

**193 歳** NON-GMO  
自然派Style有機小麦のグラハム食パン6枚

**298円** (税込 322円) **パ祭り**

市販のハムは、細菌を抑える効果や色を鮮やかに保つ効果のある亜硝酸ナトリウムや、肉の結着力を補うリン酸塩などの食品添加物が使用されているものもあります。

## 漬物

漬け原材料は、酒かす、みりんかす、砂糖、食塩だけ。国産の白瓜を約2年の歳月をかけて漬け込んだ一品です。伝統製法を守り続け、吟味した酒かすの中で十分熟成させました。

本醸造粕、本味酢粕伝匠漬床二年漬で素材本位の吟香旨みを感じられます。



扶桑守口食品 所:愛知  
うり(国産)、漬け原材料(酒かす、みりんかす、砂糖、食塩)・賞:45日以上

**516 歳** NON-GMO  
伝匠吟づくり瓜奈良漬 70g

**358円** (税込 387円) **特価**

市販の漬物は、保存性を高めるためのソルビン酸や、鮮やかな色をだす合成着色料、人工甘味料(サッカリンNaなど)、調味料(アミノ酸など)が使用されているものもあります。

## おにぎりランチ

国産丸大豆醤油、みりん、砂糖、食塩のみで味付けした花かつおを使用。

生いわしの稚魚を天然水で茹で上げ、潮風と天日で作りました。

淡路島近海

※いわしはエビ・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。

柴宇淡路食彩 所:兵庫  
いわし(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島近海)、食塩・賞:お届け日を含め5日

**480 歳**  
自然派Style 淡路島上乾ちりめん70g

**498円** (税込 538円) **特価**

国産丸大豆醤油、みりん、砂糖、食塩のみで味付けした花かつおを使用。

経節のカネイ 所:兵庫  
かつお削り節(国内製造)、ごま、焼きのり、醤油(小麦・大豆を含む)、グルニュー糖、みりん、食塩・賞:150日以上

**518 歳** NON-GMO  
カネイのかつおふりかけ 25g

**235円** (税込 254円) **特価**

市販のおにぎりには、クエン酸などの酸味料や香料、甘味には果糖ぶどう糖液などが使われているものもあります。また、カロリーゼロの商品には、砂糖の何百倍もの甘味を持つアセスルファムK、スクラロースなどの人工甘味料が使用されています。

## おぼ

甘辛に味付けした神山鶏の鶏肉、国産ごぼう・にんじんを焼き上げたごぼんと混ぜ合わせました。

全国農協食品 所:栃木  
精白米(国産)、野菜(ごぼう、にんじん、いんげん)(国産)、鶏肉(神山鶏)、大麦、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、とりがらスープ、砂糖、食用なたね油、食塩・賞:150日以上

**517 歳** 凍 レンジ 炒める NON-GMO  
自然派Styleもぐもぐ鶏ごぼうめし(神山鶏使用) 430g

**485円** (税込 524円) **特価**

おぼは本来の味と香りを作り上げるために土作りこだわりました。

熊本産 佐賀産 広島産

作本、麻生園芸、出来商店

**296 歳**  
おぼ 10枚

**128円** (税込 138円) **特価**

## お菓子・ジュース

フルーツ本来の香りや味わいを大切にしたいひとくちゼリー。香料や着色料、人工甘味料不使用で、風味の良さが特徴です。ゲル化剤(増粘多糖類)を使わず、寒天とこんにやく粉だけで固めたやわらか食感。

ミニカップゼリーのりんご、ぶどうを合わせたお徳用パックです。(りんご23個、ぶどう22個)

フルーツバスケット 所:千葉  
●ミニカップゼリー-りんご(りんご果汁(りんご(青森県産))、砂糖、レモン果汁、寒天、こんにやく粉)●ミニカップゼリー-ぶどう(砂糖(ビート(北海道産))、ぶどう濃縮果汁、レモン果汁、寒天、こんにやく粉)・賞:90日以上

**519 歳** NON-GMO  
ミニカップゼリーお徳用(りんご・ぶどう) 22g×45個

**925円** (税込 999円) **10% OFF** **国産元気**

市販のゼリーには、粘度を高めたり固めたりするためのゲル化剤(増粘多糖類)や、強い甘みをつけることのできる人工甘味料(アスパルテームなど)が使用されているものもあります。

## 子どもたちの大好きなものだからこそ、コープ自然派では、香料や酸味料、着色料など、市販品によく使われている食品添加物に頼らない商品を集めています。

光食品のサイダー4種類の飲み比べができるセットです。香料・酸味料・着色料などは使用せず、シンプルな原材料でつくられています。

組合員満足度 評価件数 **4.73** 83件

★☆☆☆☆

※点数はカタログ作成時の平均点数です。

組合員さんの声

炭酸好きな夫に買ってます。余計な添加物等入ってなく、安心して飲めます。

光食品 所:広島  
【有機みかんサイダー+レモン】:果実(有機うんしゅうみかん(国産)、有機レモン)、有機砂糖/炭酸【オーガニックアップルサイダー+レモン】:果実(有機りんご(輸入)、有機レモン)/炭酸【レモンサイダー】:砂糖(てん菜(国産))、有機レモン果汁/炭酸【オーガニックぶどうサイダー+レモン】:果実(有機ぶどう(アルゼンチン、アメリカ)、有機レモン)/炭酸・賞:150日以上

**520 歳** NON-GMO  
光食品の安心サイダーセット 4種(4本) 250ml×4

**565円** (税込 610円) **生活応援 11% OFF**

牛乳・乳製品  
ハム・ウインナー  
豆腐・納豆  
パン  
青果  
米・冷凍野菜  
肉  
卵  
魚  
食材セット  
ぶらす便  
惣菜  
調味料  
乾物  
菓子  
飲料・酒  
雑貨

# 生協のミールキット 食材セット

時短だけど手抜きじゃない  
おうちごはん

「通常便」「ぶらす便」で週2回お届け！  
週2回食材セットを利用すると、  
ぶらす便の配達手数料が**無料**に！  
詳しくはP33をチェック！

## 安心 産直原材料が中心

<b>お肉</b> 生産者の「顔の見える」産直肉 (枕崎牛・自然豚・神山鶏)	<b>お魚</b> 国内加工の天然魚
<b>野菜</b> カット済の新鮮な 産直野菜が中心※	<b>タレ</b> 化学調味料や たん白加水分解物などを 使わないタレ

マークの色で基準をチェック！ **自然派 Style** ポノステイ基準 **自然派 Style** CaCao基準

食材セットの原材料やアレルギーの情報はコープ自然派HPで！

総カロリー・総塩分を表記しています。  
(ご家庭で用意していただくものは含まれません。)

000kcal 塩分 0.0g

二次元コードでスマホからレシピが見られます



2026年 オリコン顧客満足度®ランキング  
ミールキット近畿 第1位

この度、ミールキット(食材セット)が、  
2026年 オリコン顧客満足度®ランキング  
ミールキット近畿で  
**第1位を受賞**しました。

これからもごはんづくりを応援していきますので、  
ぜひご活用ください！

※天候不順により野菜の収量不足が生じた場合は、市場調達または他の野菜に代替する場合があります。セット内容の野菜の総量は一定ですが、個別重量はおおよその目安です。割合が多少異なる場合があります。ご了承ください。

## ご家庭に合わせてボリュームチョイス！ フライパンひとつでお手軽時短酢豚♪

ボリュームを  
チョイス！

**通常**  
2~3人前

or

**お得な**  
3~4人前

自然派 Style

10分

レシピはこちら！

※写真は2~3人前です。

<p>2~3人前</p> <p>自然派切落し 100g たまねぎ 100g 竹の子水煮 50g ピーマン 40g にんじん 30g しいたけ 20g しょうが少々 酢豚の素 1袋 片栗粉(中) 1袋</p>	<p>3~4人前</p> <p>自然派切落し 200g たまねぎ 200g 竹の子水煮 90g ピーマン 80g にんじん 40g しいたけ 40g しょうが少々 酢豚の素 2袋 片栗粉(大) 1袋</p>
---	---

※セット画像は2~3人前です。

消:お届け日を含め2日  
(酢豚の素)砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、りんご酢、発酵調味料、食塩、パブリカ、酵母エキス、食用ごま油/酒精、増粘剤(グァーガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

**焼き酢豚 蔵**  
通常2~3人前 総450kcal 塩分 総3.2g

7 通常便 9584 ぶらす便  
2~3人前 通常810円 **800円** (税込864円) **特価**

お得な3~4人前 総879kcal 塩分 総6.4g

8 通常便 9591 ぶらす便  
3~4人前 通常1,420円 **1,400円** (税込1,512円) **特価**

## おためしください新メニュー!!

New

自然派 Style

10分

春を感じるのつけごはん。  
たけのこの食感がアクセント♪

自然派ミンチ 100g  
レタス 100g  
竹の子水煮 70g  
たまねぎ 60g  
にんじん 40g  
ピーマン 30g  
しいたけ 20g  
しょうが少々  
白だし 1袋  
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油・  
ごはん人数分

総349kcal 塩分 総4.9g

消:お届け日を含め2日  
(白だし)かつおだし、発酵調味料、しょうゆ、食塩、砂糖、酵母エキス、昆布エキス、かつおぶしエキス、(一部に小麦・大豆を含む)

**春限定・竹の子入りのつけごはん 蔵**

11 通常便 9607 ぶらす便  
3人前 通常840円 **820円** (税込886円) **特価**

## 魚谷さんの甘口タレで韓国風の味わい。 豚肉と野菜を一緒にパクッ!

自然派 Style

5分

魚谷さんの甘口タレで韓国風の味わい。  
豚肉と野菜を一緒にパクッ!

自然派バラ切落し 100g  
レタス 200g  
もやし 100g  
にら 40g  
赤パブリカ 30g  
チヂミのタレ(甘口) 1袋

総502kcal 塩分 総2.6g

消:お届け日を含め2日  
(チヂミのタレ(甘口))しょうゆ、米酢、たまねぎ、砂糖、ねぎ、ごま、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

**蒸し野菜と豚肉の韓国風 蔵**

521 通常便 9614 ぶらす便  
2~3人前 通常870円 **870円** (税込940円) **特価**

# 光食品の有機肉豆腐の素で味が決まる！ ボリューム満点な春雨の炒めもの。



自然派 Style  
15分

**有機肉豆腐の素**  
有機本醸造醤油や国産有機たまねぎを使用！  
たんぱく加水分解物・酵母エキス等は使っていません。



自然豚ミンチ 100g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 60g  
にんじん 30g  
しいたけ 20g  
はるさめ 50g  
有機肉豆腐の素 1袋

総 522kcal 塩分 総 2.3g

消:お届け日を含め2日

**春雨とひき肉の甘辛炒め** 蔵

522 通常便 2~3人前

9621 ぷらす便

通常890円 **880円** (税込 950円) 特価

ご家庭で用意  
塩・醤油・油



ミンチ

自然派 Style  
20分



総 376kcal 塩分 総 3.6g

**鶏ミンチ+ひじきのヘルシーバーグ!**  
八方だしの和風あんでどうぞ。

消:お届け日を含め2日  
(ひき肉)しょうゆ、砂糖、ウレメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

**ひじきハンバーグの和風あんかけ** 蔵

523 通常便 4個

9638 ぷらす便  
**940円** (税込 1,015円)

自然豚ミンチ 150g  
キャベツ 100g  
たまねぎ 100g  
細ねぎ 少々  
しょうが 少々  
ひじき 8g  
八方だし 50g  
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油・卵1個・パン粉1/2カップ



牛

自然派 Style  
10分



総 443kcal 塩分 総 3.8g

「ブルコギのたれ」でしっかり味付け。ごはんがしっかり食べられます!

消:お届け日を含め2日  
(ブルコギのたれ)しょうゆ、砂糖、みりん、にんにく、食用ごま油、りんご酢、酵母エキス、かつおぶしエキス、りんご濃縮果汁、香辛料、食塩、あさりエキス、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

**牛肉とキャベツのブルコギ炒め** 蔵

524 通常便 2~3人前

9645 ぷらす便  
**1,050円** (税込 1,134円)

ご家庭で用意  
油

※牛肉は真空パックのため開封前は褐色になっていますが、品質に問題はありません。

牛小間切れ 100g  
キャベツ 100g  
たまねぎ 100g  
もやし 100g  
にら 30g  
にんじん 30g  
にんにく 少々  
ブルコギのたれ 1袋



豚

自然派 Style  
10分



総 804kcal 塩分 総 2.6g

濱さんとこのタレで作った回鍋肉。肉と野菜に絡んだ味噌だれが旨い!

消:お届け日を含め2日  
(濱さんとこの回鍋肉の素)米みそ、清酒、発酵調味料、砂糖、甘酒、しょうゆ、食塩、豆板醤、にんにく、食用ごま油、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

**濱さんのタレの回鍋肉** 蔵

2 通常便 2~3人前

9652 ぷらす便  
**890円** (税込 961円) 特価

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油

自然豚バラ切落し 150g  
キャベツ 200g  
ピーマン 50g  
にんじん 30g  
濱さんとこの回鍋肉の素 1袋



豚

自然派 Style  
10分



総 627kcal 塩分 総 2.3g

ホクホクさつまいもの甘みを堪能♡ごはんがすすむ甘辛仕立て。

消:お届け日を含め2日  
(たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

**さつまいもとほうれん草の甘辛炒め** 蔵

525 通常便 2~3人前

9669 ぷらす便  
**870円** (税込 940円)

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油

自然豚切落し 100g  
さつまいも 180g  
ほうれん草 70g  
エリンギ 50g  
にんじん 30g  
たかたの照り焼きタレ 1袋  
片栗粉(中) 1袋



豚

自然派 Style  
10分



総 366kcal 塩分 総 2.1g

食材セットで特に人気のメニューです♪

消:お届け日を含め2日  
(青椒肉絲のたれ)しょうゆ、砂糖、発酵調味料、オキスターエキス、酵母エキス、でん粉、食用ごま油、食塩、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

**自然豚のチンジャオロース** 蔵

526 通常便 2~3人前

9676 ぷらす便  
**920円** (税込 994円)

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油

自然豚モモスティック(冷凍) 140g  
ピーマン 120g  
竹の子水煮 60g  
しょうが 少々  
青椒肉絲のたれ 1袋  
片栗粉(中) 1袋



豚

自然派 Style  
10分



総 387kcal 塩分 総 4.6g

いんやん特製の梅醤油だれの酸味に大葉の風味がマッチします。

消:お届け日を含め2日  
(いんやんの梅醤油だれ)梅干し、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

**豚肉とエリンギの梅しそ炒め** 蔵

10 通常便 2~3人前

9683 ぷらす便  
**900円** (税込 972円) 特価

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油

自然豚切落し 120g  
もやし 100g  
たまねぎ 100g  
エリンギ 40g  
赤パプリカ 30g  
大葉 2枚  
いんやんの梅醤油だれ 1袋



鶏

自然派 Style  
15分



総 239kcal 塩分 総 0.5g

自分じゃ作れない、このコク深さ! きくらげのコリコリ食感を楽しんで♪

消:お届け日を含め2日  
(有機みそとくるみのたれ)有機豆みそ、有機砂糖、有機クルミ、有機黒糖、食塩、(一部にくるみ・大豆を含む)

**ササミときくらげのスタミナ炒め** 蔵

527 通常便 2~3人前

9690 ぷらす便  
**900円** (税込 972円)

ご家庭で用意  
塩・こしょう・ごま油

自然豚モモ肉 150g  
にら 100g  
エリンギ 40g  
生きくらげ 30g  
にんじん 20g  
有機みそとくるみのたれ 1袋  
片栗粉(中) 1袋



鶏

自然派 Style  
20分



総 577kcal 塩分 総 4.1g

サツと炒めたきゅうりとお酢でさっぱり仕上げて!

消:お届け日を含め2日  
(寿司酢)米酢、砂糖、食塩、昆布エキス、酵母エキス

**カリカリチキンのさっぱり炒め** 蔵

528 通常便 2~3人前

9706 ぷらす便  
**1,000円** (税込 1,080円)

ご家庭で用意  
塩・こしょう・酒・油

自然豚モモ肉 200g  
たまねぎ 130g  
にんじん 20g  
きゅうり 1本  
寿司酢 1袋  
片栗粉(大) 1袋



鶏

自然派 Style  
15分



総 392kcal 塩分 総 3.4g

さわやかレモン香る♪蒸し焼きにするから、素材の旨みが引き立ちます。

消:お届け日を含め2日  
(国産塩レモン)有機レモン、食塩、砂糖

**塩レモンチキン** 蔵

9 通常便 2~3人前

9713 ぷらす便  
**980円** (税込 1,058円) 特価

ご家庭で用意  
こしょう・油

自然豚モモ肉 150g  
たまねぎ 120g  
ブロッコリー 60g  
エリンギ 40g  
国産塩レモン 20g



ツナ

自然派 Style  
10分



総 559kcal 塩分 総 1.0g

ツナの旨みが豆腐と野菜に染み込ませるあっさりチャンプルー!

消:お届け日を含め3日

**ツナと野菜の豆腐チャンプルー** 蔵

529 通常便 2~3人前

9720 ぷらす便  
**780円** (税込 842円)

ご家庭で用意  
塩・こしょう・醤油・油・卵1個

かもめ屋ツナ缶 1缶  
たまねぎ 120g  
にら 50g  
にんじん 30g  
もめん豆腐 1丁

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぷらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

牛乳・乳製品  
ハム・ウインナー  
豆腐・納豆  
パン  
青果  
米・冷凍野菜  
肉  
卵  
魚  
食材セット  
ぶらす便  
惣菜  
調味料  
乾物  
菓子  
飲料・酒  
雑貨

**どう選ぶ？**

# 食材セット活用テク特集

P2-3で食材セットを詳しく紹介しています



味付けがちょっと不安...

付属のつゆやタレで簡単に味が決まる！

産直・枕崎牛で肉じゃが。定番和食も失敗知らず♪



25分

自然派 Style

総 637kcal 塩分 総 4.5g

※お届け日を含め2日  
(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、ウレメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

肉じゃが 蔵

530 通常便 9737 ぶらす便

2~3人前 通常1,180円 **1,170円** (税込 1,264円) **特価**

※枕崎牛が不足の場合、  
神居牛に代替して  
お届けします。

枕崎牛切落とし 120g  
じゃがいも 250g  
たまねぎ 150g  
にんじん 70g  
煮物つゆ 100g

ベースの  
味付けは  
コレに  
お任せ！

ご家庭で用意  
砂糖 油

好みで調整♪

時間はないけど、いっぱい食べたい！食べさせたい！

10分で完成！パパッとボリュームおかず

自然豚とたっぷり野菜で栄養満点な一品。



時間で  
決めるなら  
ここに注目！

10分

自然派 Style

総 428kcal 塩分 総 4.3g

※お届け日を含め2日  
(中華用炒めだれ)しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

豚肉と卵のオイスター炒め 蔵

531 通常便 9744 ぶらす便

2~3人前 通常870円 **860円** (税込 929円) **特価**

自然豚切落とし 120g  
チンゲン菜 100g  
もやし 100g  
しめじ 50g  
竹の子水煮 50g  
にんじん 30g  
しょうが少々  
中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意  
塩・ごしょう・油・  
卵2個

食卓に季節感を出したい！  
旬野菜で彩るおしゃれメニュー

アスパラを楽しむ春のチキンドリア。



25分

自然派 Style

総 440kcal 塩分 総 2.3g

色んな具材で  
定番料理も  
マンネリしない！

※お届け日を含め2日  
(北海道ポーションバター)生乳  
(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

アスパラときのこの  
チキンドリア 蔵

532 通常便 9751 ぶらす便

2~3人前 通常890円 **880円** (税込 950円) **特価**

神山鶏モモ肉 120g  
たまねぎ 140g  
しめじ 50g  
グリーンアスパラ 40g  
北海道バター 2個  
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意  
塩・ごしょう・小麦粉・  
牛乳400ml・  
シュレッドチーズ約60g・  
ごはん人数分

話題の料理に挑戦したい！  
本格料理を簡単に再現！

もちもちトッポギ入り♡



15分

自然派 Style

ピリ辛

総 735kcal 塩分 総 4.1g

※お届け日を含め2日  
(トッポギ)うるち米、食塩/pH調整剤  
(ブルコギのたれ)しょうゆ、砂糖、みりん、にんにく、食用ご  
ま油、りんご酢、酵母エキス、かつおぶしエキス、りんご濃縮  
果汁、香辛料、食塩、あさりエキス、(一部に小麦・ごま・大豆・  
りんごを含む)

トッポギ入りチーズタッカルビ 蔵

533 通常便 9768 ぶらす便

2~3人前 通常1,150円 **1,130円** (税込 1,220円) **特価**

神山鶏モモ肉 150g  
キャベツ 150g  
たまねぎ 100g  
エリンギ 30g  
にんじん 20g  
トッポギ 100g  
ブルコギのたれ 1袋

ご家庭で用意  
ごま油・シュレッド  
チーズ100g~

使い切り  
サイズ！

おともう一品欲しい...  
副菜にもう悩まない！

れんこんがシャキシャキ♪



10分

自然派 Style

総 194kcal 塩分 総 3.2g

下ごしらえが面倒な根菜も  
お任せください

※お届け日を含め3日  
(漬さんとこの塩こうじ)米こうじ、食塩

れんこんの塩こうじきんぴら 蔵

534 通常便 9775 ぶらす便

2~3人前 通常590円 **580円** (税込 626円) **特価**

れんこん 200g  
漬さんとこの塩こうじ 1袋  
ご家庭で用意  
薄口しょうゆ・砂糖・  
ごま油・  
お好みで赤唐辛子

副菜



15分

自然派 Style

総 484kcal 塩分 総 3.3g

※お届け日を含め2日  
(おぼんざい調味液)しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、か  
つおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、  
(一部に小麦・大豆を含む)

かぼちゃのそぼろあんかけ 蔵

535 通常便 9782 ぶらす便

2~3人前 通常890円 **630円** (税込 680円)

神山鶏ミンチ 60g  
かぼちゃ 300g  
しょうが少々  
おぼんざい調味液 1袋  
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意  
油



5分

自然派 Style

総 288kcal 塩分 総 2.5g

※お届け日を含め2日

やみつきピーマン 蔵

536 通常便 9799 ぶらす便

2~3人前 通常890円 **600円** (税込 648円)

かめ屋ツナ缶 1缶  
ピーマン 130g  
えのき茸 60g  
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意  
ごま油

ツナとピーマンの組合せが  
やみつきのおいしさ！



20分

自然派 Style

総 446kcal 塩分 総 1.2g

※お届け日を含め2日  
(レモンオリーブオイルドレッシング)食用オリーブ油、米  
酢、食塩、レモン果汁、砂糖、香辛料、酵母エキス

ポテトサラダ 蔵

537 通常便 9805 ぶらす便

3~4人前 通常890円 **530円** (税込 572円)

じゃがいも 400g  
たまねぎ 60g  
にんじん 30g  
きゅうり 1本  
レモンオリーブオイル  
ドレッシング 1袋

ご家庭で用意  
塩・ごしょう・マヨネーズ

3種類の野菜が入って  
ボリューム満点！

スープ

# 彩りきれいな春色スープ！ やさしい味わいでおなか満足。

手作り鶏団子が  
おいしさのポイント！

自然派 Style  
15分



商品ラレー  
対象商品

食材セットラレー開催中！



対象メニューを  
利用してポイントや  
スターをGET！



自然派オンライン「商品  
ラレー」から、参加したい  
コースの「参加する」ボタ  
ンを押してください。

- 神鶏ミンチ 100g
- じゃがいも 80g
- たまねぎ 80g
- にんじん 50g
- グリーンアスパラ 30g
- セロリ 30g
- チキンコンソメ 2袋
- 片栗粉(中) 1袋

総 342kcal 塩分 総 3.8g

消:お届け日を含め2日

## アスパラと鶏団子のスープ 蔵

538 通常便 9812 ぶらす便

2~3人前

通常760円 **750円** (税込 810円) 特価

ご家庭で用意  
塩・こしょう・卵1個



自然派 Style  
10分

総 677kcal 塩分 総 4.7g

## 10分で完成！ 春雨入りのまんぷくスープ。

消:お届け日を含め2日  
(中華用炒めだれ)しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、  
チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテ  
エキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・  
大豆・鶏肉を含む)

## 春雨の中華スープ 蔵

539 通常便 9829 ぶらす便

2~3人前

通常930円 (税込 1,004円)

- 自然派切落し 80g
- キャベツ 80g
- にんじん 30g
- 竹の子水煮 30g
- しいたけ 20g
- ポイル春雨 150g
- うずらの玉子・水煮 6個
- 中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油



自然派 Style  
10分

総 668kcal 塩分 総 4.8g

## ごまのコクと風味を楽しむ、 ひと味違うマーボー豆腐。

消:お届け日を含め2日  
(タンタン麺の素)白ごまペースト、みそ、しょうゆ、食用な  
たね油、砂糖、ポークエキス、ラード、食塩、食用ごま油、に  
んにく、パプリカパウダー、かつおぶしエキス、ジンジャー  
ペースト、赤唐辛子、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)

## 担々マーボー豆腐 蔵

540 通常便 9836 ぶらす便

2~3人前

通常940円 (税込 1,015円)

- 自然派ミンチ 100g
- チンゲン菜 100g
- しいたけ 30g
- にんじん 20g
- 長ねぎ 少々
- にんにく 少々
- 絹ごし豆腐 1丁
- タンタン麺の素 1袋
- 片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意  
ごま油・お好みでラー油



自然派 Style  
20分

総 962kcal 塩分 総 5.2g

## しょうがの香る甘辛和風味！ 厚あげ入りのボリューム満点おかず。

消:お届け日を含め2日  
(あいち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食  
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

## 大根と豚バラ肉の甘辛煮 蔵

541 通常便 9843 ぶらす便

2~3人前

通常920円 (税込 994円)

- 自然派バラ切落し 120g
- 大根 300g
- 小松菜 50g
- しょうが 少々
- 厚あげ 2個
- あいち煮物つゆ 80g

ご家庭で用意  
油



自然派 Style  
20分

総 770kcal 塩分 総 4.2g

## くったり煮込んだキャベツが甘い！ ほっとする味わいのクリーム煮です。

消:お届け日を含め2日  
(ホワイトルウ)動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、ポークエ  
キス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、香辛  
料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・  
鶏肉・豚肉を含む)

## 鶏ムネ肉とキャベツのクリーム煮 蔵

542 通常便 9850 ぶらす便

2~3人前

通常1,010円 (税込 1,091円)

- 神鶏ムネ肉 150g
- キャベツ 150g
- たまねぎ 100g
- にんじん 50g
- しめじ 40g
- スナップえんどう 30g
- ホワイトルウ 80g

ご家庭で用意  
塩・こしょう・  
オリーブ油・牛乳200ml



自然派 Style  
15分

総 403kcal 塩分 総 7.2g

## チキンスープでほっ♡たった15分で 味わい深い水炊き風鍋の完成。

消:お届け日を含め2日  
(チキンスープ)チキンエキス、食塩、砂糖、魚醤油、でん粉、  
オイスターエキス、香味食用油、ホタテエキス、黒胡椒、(一  
部に鶏肉を含む)

## 博多水炊き風 蔵

543 通常便 9867 ぶらす便

2~3人前

通常940円 (税込 1,015円)

- 神鶏モモ肉 150g
- 白菜 120g
- 大根 60g
- 長ねぎ 50g
- しいたけ 40g
- 春菊 20g
- チキンスープ 1袋

ご家庭で用意  
お好みでポン酢



自然派 Style  
15分

総 682kcal 塩分 総 5.2g

## ごろっと根菜に神鶏モモ肉が 入った具だくさんがうれしい煮もの。

消:お届け日を含め2日  
(あいち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食  
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

## 五目根菜のうま煮 蔵

544 通常便 9874 ぶらす便

2~3人前

通常1,160円 (税込 1,253円)

- 神鶏モモ肉 120g
- さつまいも 120g
- れんこん 60g
- ごぼう 50g
- にんじん 50g
- 竹の子水煮 50g
- いんげん 10g
- あいち煮物つゆ 80g

ご家庭で用意  
油



自然派 Style  
25分

総 426kcal 塩分 総 5.1g

## ロールキャベツは調理済みで楽々♪ 華やかなポトフ仕立てです。

消:お届け日を含め2日  
(自然派のロールキャベツはセット  
と同梱されており、冷凍品の箱に  
入っています。)

## 具だくさんロールキャベツ 蔵

545 通常便 9881 ぶらす便

2~3人前

通常1,060円 (税込 1,145円)

- 自然派のロールキャベツ 280g(4個)
- たまねぎ 80g
- しめじ 40g
- にんじん 30g
- 黄パプリカ 30g
- チキンコンソメ 2袋

ご家庭で用意  
塩・こしょう



自然派 Style  
15分

総 333kcal 塩分 総 2.8g

## クセのないたらに、 コク深い黒酢あんをからませて！

消:お届け日を含め2日  
(黒酢あんかけの素)砂糖、黒酢、しょうゆ、ばれいしょでん  
粉、(一部に小麦・大豆を含む)

## たらまろやか黒酢あんかけ 蔵

546 通常便 9898 ぶらす便

2~3人前

通常900円 (税込 972円)

- たら 150g
- たまねぎ 80g
- ピーマン 20g
- にんじん 20g
- 竹の子水煮 20g
- 黒酢あんかけの素 1袋
- 片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油



自然派 Style  
10分

総 258kcal 塩分 総 2.0g

## きびなの唐揚げでカルシウム摂取！ 子ども食べやすいスピード南蛮♪

消:お届け日を含め2日  
(たかたの南蛮漬の素)醸造酢、砂糖、しょうゆ、食塩、  
(一部に小麦・大豆を含む)

## きびなの南蛮漬 蔵

547 通常便 9904 ぶらす便

2~3人前

通常780円 (税込 842円)

- キピナゴの唐揚げ 100g
- たまねぎ 80g
- ピーマン 20g
- にんじん 20g
- たかたの南蛮漬のタレ 1袋



自然派 Style  
10分

総 222kcal 塩分 総 4.2g

## あっさりシンプルな中華炒めで ぷりぷりの天然えびを味わって。

消:お届け日を含め2日  
(塩たれ)食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょう  
ゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食  
用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ごま  
・大豆・豚肉を含む)

## えびとチンゲン菜の中華風塩炒め 蔵

548 通常便 9911 ぶらす便

2~3人前

通常1,010円 (税込 1,091円)

- 天然むきえび 160g
- チンゲン菜 70g
- たまねぎ 60g
- セロリ 20g
- 長ねぎ 20g
- しょうが 少々
- 片栗粉(小) 1袋
- 塩タレ 1袋

ご家庭で用意  
塩・こしょう・油

### おさかな

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨