

安全安心な食材で健康家族を応援

選べる食卓

宅配便

2023年
11月号

11月のお届け日

■ Aコース
■ Bコース

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

お申し込み締切日

■ Aコース：10月16日(月)

■ Bコース：10月17日(火)

P.7にレシピ掲載

5回目
11月15日(水) 宅配
16日(木)



④9 栃木県産
豚ローススライス

200g
チルド (285円/100g)

570円
(税込616円)



JAふれあい食材

JAふれあい食材川柳コンテスト 結果発表

お題：「夏休み」

JA ふれあい食材川柳コンテストをおこない、今年もたくさんのご応募をいただきました。
誠にありがとうございます。一部作品をご紹介します。



てっぱんの
うえではイカも
ぼんおどり
さくら食材センター
佐藤 洋子様



宿題なし
聞いて喜ぶ
子より親
宇都宮食材センター
町田 好男様

孫休み
金と体力
使いきり
かみつが食材センター
川村 敬子様

孫がきて
食卓かこむ
席たりぬ
県南食材センター
石山 初枝様



うるさいなセミのこえよりママのこえ
宇都宮食材センター
こうたみつき様

夏休み食材選びは孫の顔
かみつが食材センター
吉野 栄様

夏休み子供天国ママ地獄
県南食材センター
加藤 進様

夫には食材置いて盆帰り
県南食材センター
鶴見 喜代子様

孫とする漢字書きとり競い合い
なすの食材センター
中川 きい様



かみつが食材センター
葉山 廣様
はが野食材センター
加藤 良子様
はが野食材センター
櫻井 真理様
県南食材センター
南坂 トヨ様
県南食材センター
荒川 一範様
さくら食材センター
古澤 恒子様
なすの食材センター
藤田 栄様
なすの食材センター
塚原 好明様
安足食材センター
戸叶 フク様
安足食材センター
永嶋 禮子様

今回参加者全員に、ささやかな
商品をプレゼントいたします。
また受賞された方にはそれぞれ
景品をご用意いたしました。



おすすめセレクト

おすすめセレクトとは…
精肉、鮮魚、その他加工品等をバランス良く厳選したセットです。

24品

12,770円^{税抜}
(税込13,792円)

1回目



① 栃木県産豚肉
切り落とし(カタ)
本体 500円
(税込540円)
200g
(250円/100g)



② カレイの和風
あんかけセット
本体 440円
(税込475円)
140g



③ 栃木県産
豚ヒレカツ
本体 480円
(税込518円)
50g×4個入



⑬ 関西風
うどんすき
本体 640円
(税込691円)
580g



⑭ 天然赤海老有頭
本体 490円
(税込529円)
4尾(140g)



⑮ とまろソースで仕上げる
ふつら煮込みハンバーグ(きのこ入り)
本体 890円
(税込961円)
2人用
(490g)

3回目



⑫ 彩り野菜と国産豚の
黒酢豚
本体 1,080円
(税込1,166円)
410g



⑮ 赤魚切身
本体 350円
(税込378円)
2切(160g)



⑯ 国産若鶏モモ肉
本体 360円
(税込389円)
200g
(180円/100g)



⑰ いか短冊の
中華ソース
本体 570円
(税込616円)
200g



⑳ ピチットさば開き
本体 540円
(税込583円)
約300g



㉑ 栃木県産
豚バラうす切り
本体 570円
(税込616円)
200g
(285円/100g)

5回目



㉒ 栃木県産
豚ローススライス
本体 570円
(税込616円)
200g
(285円/100g)



㉓ 大きな餃子
本体 470円
(税込508円)
6個(204g)



㉔ 揚げずにそのまま
丸ごと海老フリッター
本体 640円
(税込691円)
150g



㉕ 氷温造り
塩さば切身
本体 370円
(税込400円)
2切(160g)



㉖ コーングラタン
本体 340円
(税込367円)
2個(200g)



㉗ 栃木県産
豚ロース切身
本体 570円
(税込616円)
2枚(200g)
(285円/100g)

7回目



㉘ 栃木県産
豚ロースうす切り
本体 550円
(税込594円)
200g
(275円/100g)



㉙ 北海道
一タサーモン切身
本体 430円
(税込464円)
2切(140g)



㉚ 舞茸五日
炊込みご飯の素
本体 420円
(税込454円)
2合用



㉛ 北海道産の真鱈で
つくったタラフライ
本体 440円
(税込475円)
8個入



㉜ メバチまぐろ
切り落とし
本体 490円
(税込529円)
100g



㉝ 栃木県産
豚バラうす切り
本体 570円
(税込616円)
200g
(285円/100g)

8回目

① 栃木県産豚肉切り落とし(カタ) を使って

豚肉とさつま芋の甘辛焼き

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)

塩・こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
さつま芋……………中1本
油……………適量
酒・砂糖・しょうゆ……………各大さじ1と1/2
片栗粉……………小さじ1
白ごま……………適量

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶしてひと口大に丸める。
- ② さつま芋は皮つきのままよく洗い、斜め7〜8mm厚さに切ってからスティック状に切り、サッと洗って水気を拭き取る。
- ③ フライパンに揚げ油を1cmの深さまで入れ、さつま芋を入れて3〜4分揚げ焼きにして油を切る。続いて①を入れて色よく揚げ焼きにして油を切る。
- ④ フライパンを綺麗にし、Aを入れて中火にかけ、とろみがついたら③を戻し入れ、全体を絡める。
- ⑤ 器に盛り付け白ごまを振る。



1人分あたり
カロリー 494kcal
塩分 2.5g



1 栃木県産豚肉切り落とし(カタ)
消費期限: 宅配日より約2日

栃木県産豚肉を使い勝手の良い切り落としにしました。
チルド 本体 500円 (税込540円)
200g (250g/100g)



2 New カレーの和風 あんかけセット
多めの油でカリッと揚げ焼きしたカレーと、お好みの野菜を合わせセットで始めてください。

冷凍 本体 440円 (税込475円)
140g



3 栃木県産 豚ヒレカツ
栃木県産の豚ヒレ肉を使用したヒレカツです。柔らかい肉が特徴です。

冷凍 本体 480円 (税込518円)
50g x 4個入



4 New 道産トマトの クリームコロッケ
北海道産の濃縮乳を使用したベジタブルソースに、トマトが優しく溶け合うまろやかなクリームコロッケです！

冷凍 本体 319円 (税込345円)
2個 (150g)



5 さわら 紅麹みそ漬
紅麹を西京味噌にブレンドしたまろやかな味わいのみそ漬です。京都漬け魚メーカーの老舗「京都やまぐ」が作る上品な味わいをお楽しみください。

冷凍 本体 528円 (税込570円)
2切 (140g)



6 国産若鶏の梅じそ& マスタード焼き
国産鶏ムネ肉に梅じそ&マスタードソースをまぶしバラ凍結した商品です。お好みの野菜といためでも美味しいです。

冷凍 本体 398円 (税込430円)
150g



7 寒鯖一夜干し
独自製法の「浸透圧低温熟成乾燥」で一夜干しに仕上げました。

冷凍 本体 440円 (税込475円)
1枚入



8 豆ひじき
長崎県産の芽ひじきと国産の大粒大豆をセットにしました。煮物や和え物にどうぞ。

冷凍 本体 250円 (税込270円)
100g



9 国産とちお揚げ
消費期限: 宅配日より約2日
1枚1枚手揚げで仕上げた大きなお揚げです。焼いていただく他、煮物にもどうぞ。

チルド 本体 270円 (税込292円)
1枚入



10 氷温造り あじの南蛮漬
国産のあじと国産野菜を調味酢に漬け込み氷温熟成しました。まろやかな酸味がどの世代の方も好まれる味付けです。

冷凍 本体 398円 (税込430円)
200g



11 New たこの バジル風味
食べやすい大きさにカットしたたこにバジルソースを絡めました。お好みの野菜を加えても美味しいです。

冷凍 本体 470円 (税込508円)
80g



12 チーズ入り笹かまぼこ
スティックチーズを笹かまぼこに差し込みました。

チルド 本体 330円 (税込356円)
4枚入

2

目

Aコース

Bコース

11月6日(月)

11月7日(火)

クチコミ
で
好評

だしが効いたスープはあ
さりしているけどコクがあ
って美味しい

太めで弾力のある麺が
スープによく絡んで良い

家で獲れた野菜をたっぷり
入れて、寒い日にもぴったり

調理例

おすすめセレン

4

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

13 関西風
うどんすき

関西風のだしが効いたタレ50g×2とのごしの
良いうどん200g×2、鶏肉80gをセットしたボ
リュームのある一品です。

冷凍 本体
580g

640円
(税込691円)
特別価格

ご注文数量
□

煮る

おすすめセレン

5

おすすめセレン

6

残ったソースは
パスタやリゾット
などでアレンジ♪

人気
商品

14 天然赤海老有頭

船上で急速凍結しておりますので、獲
れたての美味しさを味わっていただ
けます。

冷凍 本体
4尾(140g)

490円
(税込529円)

ご注文数量
□

15 とまとソースで仕上げる
ふくら煮込みハンバーグ(きのこ入り)

ボリュームのあるハンバーグをたっ
ぷりのトマトソースで煮込んでお召
し上がりください。

冷凍 本体
2人用
(490g)

890円
(税込961円)

ご注文数量
□

煮る

16 とき霧降高原牛
肩ロースすき焼き用

品の良い味わいが自慢の交雑牛です。
ご家庭ですき焼きをお楽しみください。

冷凍
300g
(826円/100g)
本体
2,480円
(税込2,678円)

ご注文数量
□



17 銀ひらす梅みそ漬

西京味噌に梅肉・しそ・梅酢を乾燥させて
粉末状にしたものを加えて、銀ひらすを
漬け込みました。

冷凍
2切(160g)
本体
490円
(税込529円)
焼く

ご注文数量
□

調理例

18 みつせ鶏
手羽元開き

弾力のある食感と上品な味わいを楽しめ
る手羽元を、骨に沿って丁寧に開きまし
た。開いているので熱が通りやすく味も
なじみやすいです。

冷凍
420g
本体
540円
(税込583円)

ご注文数量
□



19 イカネギトロ

トロツとしたマグロの食感とコリッとし
たイカの食感がクセになる食材人気の商
品です。丼や手巻き寿司などにも。

冷凍
100g×
2パック
本体
850円
(税込918円)
解凍

ご注文数量
□

盛付例

20 森のきのこ
オムレツの素

和風味のオムレツセットです。まぜて焼
くだけの簡単便利商品です。

常温
80g×2入
本体
540円
(税込583円)
焼く

ご注文数量
□

調理例



21 三色海藻サラダ

茎わかめ、とさかのり、まぶりのりの三
種の海藻サラダです。塩抜きしてお召し上
がりください。

常温
60g
本体
270円
(税込292円)
そのまま

ご注文数量
□

調理例

22 白身魚のチヂミ
てっぱん焼22 白身魚のチヂミ
てっぱん焼

魚肉に国産野菜の人参・ネギ・ニラと
魚介を練り込み、チヂミ風に焼き上げ
ました。

冷凍 本体
2枚

330円
(税込356円)

ご注文数量
□

解凍

焼く

調理例

23 国産大豆使用揚げ出し
豆腐セット(つゆ付き)

冷凍のまま油で揚げただけで簡単に
食べられる揚げ出し豆腐を、つゆと
セットにしました。

冷凍 本体
212g(豆腐4個、
つゆ2パック)

310円
(税込335円)

ご注文数量
□

揚げる



焼くだけなのにお店で
食べるような味

おにぎりの具としても
ぴったり

脂がのって、塩加減
も丁度良い

24 サーモンはらすの
旨み干し

アトランティックサーモンのハラスを、魚醬に漬
け込み軽く干しました。

冷凍 本体
200g

570円
(税込616円)

ご注文数量
□

焼く

クチコミ
で
好評

③きはだまぐろ腹身ステーキ用を使って

きはだまぐろの照り焼き

材料(2人分)

きはだまぐろ腹身ステーキ用
..... 2切(180g)
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
バター 20g
酒 大さじ2
A しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん・砂糖 各大さじ1

作り方

- ① きはだまぐろは解凍し、塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにバターを入れて加熱し、①に小麦粉をまぶして入れ、両面に焼き色をつけて焼き上げる。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。



1人分あたり
カロリー 281kcal
塩分 2.6g

おすすめセレクト
7
調理例
25 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚
消費期限: 宅配日より約2日

カット済みの野菜と豚肉入り本格酢豚ソースのセットです。面倒な工程がなく約10分で一品が完成。

チルド 本体 1,080円 (税込1,166円) 特別価格
410g

おすすめセレクト
8
調理例
26 New 赤魚切身
鮮度の良い赤魚を切身にしました。調理の素材として幅広くご利用いただけます。

冷凍 本体 350円 (税込378円)
2切(160g)

冷凍 本体 350円 (税込378円)
2切(160g)

おすすめセレクト
9
調理例
27 国産若鶏モモ肉
消費期限: 宅配日より約2日

新鮮な国産若鶏モモ肉をお届けします。

チルド 本体 360円 (税込389円)
200g (180円/100g)

おすすめセレクト
28
調理例
銀のクリームシチュールー
原料と製法にこだわり、黒ごみに少量ずつ焼き上げたまろやかなクリームシチュールーです。

常温 本体 330円 (税込356円)
150g

常温 本体 330円 (税込356円)
150g

調理例
29 十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)
湯せんするだけで健康的で美味しい肉団子をお召し上がりいただけます。

湯せん

冷凍 本体 470円 (税込508円)
110g×2入

調理例
30 レシピ バイヤーイチオシ
きはだまぐろ腹身ステーキ用
まぐろの腹身をステーキ用に食べやすくカットしました。臭みがなく柔らかな食感です。

冷凍 本体 640円 (税込691円)
2切(180g)

冷凍 本体 640円 (税込691円)
2切(180g)

調理例
31 子持ちししゃも醤油漬け
樺太ししゃもを特製の醤油で漬け込み干しました。焼いてそのままはもちろん、お茶漬け等にも。

焼く

冷凍 本体 470円 (税込508円)
120g

調理例
32 かつおフレーク
鹿児島県枕崎で水揚げされた新鮮なかつおを、風味が損なわれない様油分を控えめにフレークしました。

常温 本体 250円 (税込270円)
70g

常温 本体 250円 (税込270円)
70g

簡単・便利
調理例
33 紅ずわいがにのドリア
バター風味豊かなライスと濃厚ホワイトソース、かにクリームソースの3層が奏でるリッチな味わいです。

レンジ

冷凍 本体 330円 (税込356円)
200g

調理例
34 はるさめの炒め物(鶏ひき肉・野菜入り)
鶏ひき肉と野菜を使い、素材の旨みと彩りにこだわったはるさめの炒め物です。

レンジ

冷凍 本体 690円 (税込745円)
180g×2入

調理例
35 バイヤーイチオシ
ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮
国産のごぼうを入れたふんわりジューシーな肉詰めいなりです。湯せんですぐにお召し上がりいただけます。

湯せん

冷凍 本体 310円 (税込335円)
2個(140g)

調理例
36 ご注意下さい
●木綿豆腐...1/2丁(約200g)
ひじき白あえの素
開封後豆腐と和えるだけで簡単に美味しいひじきの白あえが出来上がります。

和える

常温 本体 300円 (税込324円)
58g

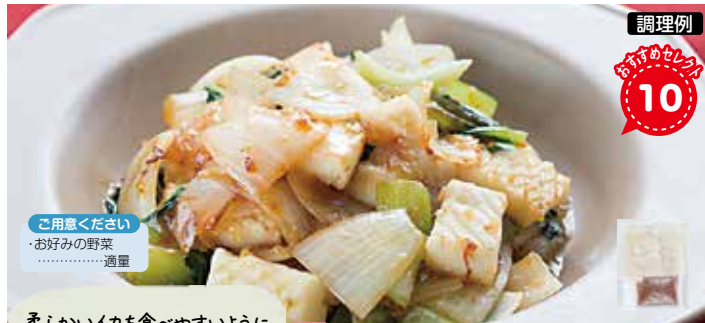
4

回

Aコース

Bコース

11月13日(月) 11月14日(火)



調理例

10

ご注意ください
・お好みの野菜
………適量

柔らかいイカを食べやすいように
カットして、ソースを合わせました。
お好みの野菜をご用意いただき、
一緒に合わせて炒めてください。
おすすめはチンゲン菜や白菜
などの葉物野菜です。

37 いか短冊の 中華ソース

炒める

柔らかいイカを短冊状にカットし、中華ソースを
合わせました。お好みのやさいと一緒にどうぞ。

冷凍 本体
200g

570円
(税込616円)

ご注文数量
□



調理例

11

38 ピチットさば開き

おいしさに必要な水分だけを残すピ
チットシート加工を施しました。ご家
庭でどなたでもこんがり美味しく
焼けます。

焼く

冷凍 本体
約300g

540円
(税込583円)

ご注文数量
□



12

39 栃木県産 豚バラうす切り

栃木県産の豚バラ肉をうす切りにし
てお届けします。豚しゃぶや煮物炒め
物等にどうぞ。

冷凍 本体
200g
(285円/100g)

570円
(税込616円)

ご注文数量
□



調理例

冷凍
2枚(270g)

本体
450円
(税込486円)

焼く

ご注文数量
□



調理例

冷凍
6個(150g)

本体
330円
(税込356円)

揚げる

ご注文数量
□

41 国産若鶏の 梅しそ竜田

鶏のささみを食べやすく成形し竜田揚げ
の衣で仕上げました。梅の酸味と大葉の
爽やかさが鶏ささみとの相性抜群です。



調理例

冷凍
2切(160g)

本体
470円
(税込508円)

焼く

ご注文数量
□

42 氷温造り銀ひらす 昆布白醤油漬

銀ひらすをメーカー独自の白醤油をベ
ースとしたコクのある調味液に漬込み熟
成しました。



調理例

冷凍
180g

本体
570円
(税込616円)

湯せん

ご注文数量
□

43 とろーり チーズトッポギ

韓国屋台の定番メニュー「トッポギ炒め」
にチーズをプラスした「チーズトッポギ」
です。甘辛タレ×とろ〜りチーズがクセ
になります。



調理例

冷凍
180g×
2パック入

本体
610円
(税込659円)

湯せん

ご注文数量
□

44 アジア薫「タイ」 トムヤムクン

世界三大スープの一つともいわれるタイ
料理です。えびやライム、唐辛子の複雑で
奥深い味わいをお楽しみください。



調理例

冷凍
12個(300g)

本体
940円
(税込1,015円)

焼く

ご注文数量
□

45 焼小籠包

食べた瞬間肉汁たっぷり旨味のある美
味スープがあふれます。



盛付例

46 無着色 辛子めんたいこ

新鮮なタラコそのままの持ち味を、丁
寧に引き出しています。ご飯がすすみ
ます!

冷凍 本体
90g

620円
(税込670円)

解凍

ご注文数量
□



調理例

47 みそキムチスープの素

キムチの酸味と辛さをみそでまろや
かに仕上げたみそキムチスープです。
濃口な旨味を出した甘口仕上げの李
朝園のキムチを使用しています。

冷凍 本体
140g

390円
(税込421円)

煮る

ご注文数量
□



盛付例

担当者
おすすめ

48 バチ鯖づくし

解凍

ネギトロ、赤身、ハラモの3種盛りです。1つで鯖の各
部位をお楽しみいただけます。

冷凍 本体
150g
(50g×3種)

900円
(税込972円)

ご注文数量
□

ねぎとろ、赤身、ハラモを盛り合
わせにしました。冷蔵庫で解凍
し、お刺身として、丼物としてお
好みでお使いいただけます。まぐ
ろの各部位を存分にお
楽しみください。



④9 栃木県産豚ローススライスを使って

ロール白菜のトマト煮

材料(2人分)

栃木県産豚ローススライス 200g
 塩・黒こしょう 少々
 プロセスチーズ 60g
 白菜(外側の葉) 4枚
 にんにく(みじん切り) 1片
 オリーブオイル 大さじ2
 玉ねぎ(うす切り) 1/2個
 カットトマト缶 1缶
 コンソメ 小さじ3
 粉チーズ 大さじ3
 塩・黒こしょう 少々
 パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① 白菜は軸の厚い部分を横に切り落とし、熱湯で柔らかく茹で、ザルに上げて冷ます。チーズは4等分に切る。
- ② 白菜の上に豚肉を2枚広げ、塩・黒こしょうを振ってチーズを1切のせる。
- ③ 軸側から葉先側へ半分くらいまで巻き、左片を内側に折り込み、最後まで巻いたら、右片の葉をまとめて内側に押し込む。残りも同様に作る。
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが色づいたら③の巻き終わりを下にして入れ、トマト缶、コンソメを加えて蓋をし30分程度煮込む。
- ⑤ 粉チーズを加えて溶かし、塩・黒こしょうで味を調え、器に盛り付けパセリを散らす。



ポイント

トマトソースたっぷりのレシピなので、パンを添えたり、残ったソースにパスタなどを加えても美味しいです!



1人分あたり
 カロリー 562kcal
 塩分 2.5g



49 栃木県産豚ローススライス
 消費期限: 宅配日より約2日

栃木県産の豚ロースをスライスしてお届けします。

チルド 本体 570円
 200g (税込616円)
 注文数量



50 大きな餃子

国産の肉と野菜を使用し素材にこだわりバランスのとれた味に仕上げました。皮のモチモチ感と餡のジューシー感をお楽しみいただける逸品です。

冷凍 本体 470円
 6個 (204g) (税込508円)
 注文数量



51 New 揚げずにそのまま丸ごと海老フリッター

背中をカットした完全油調フリッターです。お好みのソースと合わせるだけで、簡単にえびマヨやえびチリができます。

冷凍 本体 640円
 150g (税込691円)
 注文数量



52 さわら西京漬 (甘酒仕立て)

京都老舗の西京味噌に甘酒、塩麹を加え、穀物本来の甘味を引き立てたさわらの西京漬です。

冷凍 本体 528円
 2切 (140g) (税込570円)
 注文数量



53 子持ちアサバカレイ切身

卵が比較的大きい種類のカレイですので身も卵も存分に楽しんでいただけます。

冷凍 本体 450円
 2切 (200g) (税込486円)
 注文数量



54 鴨汁つけそば

そばに手もみを加えつゆ乗りをよくしました。風味豊かな本格鴨だしつゆ付き。

チルド 本体 490円
 2人用 (税込529円)
 注文数量



55 だし香るやわらか和風とり天

鶏むね肉を使用し、和風だしで仕上げたとり天です。柔らかく、ジューシーに仕上がります。

冷凍 本体 310円
 200g (税込335円)
 注文数量



56 あじと3種の野菜のマリネ

国産のあじを三枚おろしにし、セイゴ、腰骨を取り除き調味液に漬け込み国産野菜と合わせ、まろやかなマリネにしました。

冷凍 本体 390円
 100g (税込421円)
 注文数量



57 ヴィシソワーズ

手軽にヴィシソワーズが楽しめます。

常温 本体 360円
 250g (税込389円)
 注文数量



58 じゃがチーズ春巻 (北海道十勝産チーズ)

北海道十勝産の5種のチーズと厳選された北海道産じゃがいもをふんだんに使用した一口サイズの食べやすい春巻です。

冷凍 本体 410円
 8個 (144g) (税込443円)
 注文数量



59 赤いかねぎ塩

身厚の赤いかを短冊状にして独自の塩たれと絡めて国産ねぎをのせました。

冷凍 本体 278円
 120g (税込300円)
 注文数量



60 鮭の角煮 (生姜風味)

めばちまぐろを使用した、ふっくらやわらかな食感の角煮です。生姜の風味が食欲をそそります。

常温 本体 430円
 80g (税込464円)
 注文数量

6

目

Aコース

Bコース

11月20日(月) 11月21日(火)

調理例

16

氷温製法で美味しさ抜群

0℃以下でモノが凍り始めるまでを「氷温帯」と言います。氷温帯は有害な微生物や細菌が活動しにくく、鮮度を保ったまま加工することが出来ます。また、氷温帯で加工すると細胞は凍るまいと不凍液をだし、この不凍液に含まれるアミノ酸は旨み成分となります。素材の内部から旨みを引き出したさばの切身をどうぞお楽しみください!

61 氷温造り
塩さば切身

さばの鮮度を保ち、旨みが凝縮する氷温帯で加工しました。

冷凍 本体
2切(160g)370円
(税込400円)
特別価格

ご注文数量



調理例

17

New

62 コーングラタン

マカロニと北海道コーンたっぷりのグラタンです。コーンの甘味がクリーミーで濃厚なホワイトソースの味を一段と引き立てます。

レンジ

冷凍 本体
2個(200g)340円
(税込367円)

ご注文数量



18

63 栃木県産
豚ロース切身

栃木県産の豚ロース肉を切身にしました。ソテーやカツ等でどうぞ。

冷凍 本体
2枚(200g)
(285円/100g)570円
(税込616円)

ご注文数量



調理例

冷凍
300g本体
569円
(税込615円)

焼く

64 栃木県産香雞使用
味付むね肉(レモンペッパー)

栃木県産香雞むね肉切身をレモンペッパーオイルで味付けしました。

ご注文数量



調理例

冷凍
150g本体
390円
(税込421円)

煮る

65 赤坂璃宮監修
麻婆ソース

国産の鶏ムネ肉のミンチ入り味噌ベースの味に、豆板醤などの調味料を加えた深みとコクのある麻婆ソースに仕上げました。

ご注文数量



調理例

冷凍
1枚(130g)本体
480円
(税込518円)

—

66 するめいか
一夜干し

国産のするめいかを薄い塩味で軽く干し上げることでいかの甘みを引き出しました。

ご注文数量



調理例

冷凍
10個(150g)本体
410円
(税込443円)

レンジ

蒸す 焼く

67 レンジでも餃子
(焼調理済)

レンジ調理可能な、こぶりの焼き済み餃子です。冷めても硬くなりにくい皮の食感をお楽しみいただけます。

ご注文数量



調理例

チルド
300g本体
620円
(税込670円)

レンジ

68 レンジで簡単!
みつて鶏手羽もとのうま煮

レンジで簡単調理ができる手羽煮です。醤油ベースの甘いタレを使用しています。

ご注文数量



調理例

冷凍
2切(130g)本体
340円
(税込367円)

レンジ

69 レンジで簡単!
骨とりがりの煮付け

長崎県産の天然ぶりを切身にし、少し冷めてコクのある煮付のタレを充填しました。レンジで簡単に調理できます。

ご注文数量



調理例

70 三陸産早採りわかめ

三陸産のわかめを早い時期に収穫したので茎も柔らかく、サラダなどに最適です。

チルド 本体
80g270円
(税込292円)

ご注文数量



調理例

71 チャプチェの素

豚ひき肉と春雨を洋なし、りんご、レモン果汁の入った醤油タレと合わせました。タレに加えた豆板醤のほのかな辛さが味をひきしめています。

冷凍 本体
200g390円
(税込421円)

ご注文数量

炒める



調理例

担当者
おすすめ

子どもも大人も大好きな味

温めるだけで手軽に食べられる炒飯です。忙しい時の助けアイテムとして冷凍庫にストックしておきたい一品!小腹が空いたときのおやつや夜食としても◎

72 ざっつー
使える炒飯

しっかり炒めた米の見栄えと香り、具材感抜群の卵が入ったシンプルな王道炒飯です。

冷凍 本体
250g × 2490円
(税込529円)

ご注文数量

レンジ
炒める 蒸す

⑦6とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)を使って

牛ごぼうの炊込みおこわ

材料(2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)
..... 200g
もち米 1.5合
米 0.5合
ごぼう(ささがき) 1/2本
しょうが(細切り) 1片
油 大さじ2
しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1
A 砂糖 大さじ1
顆粒和風だし 小さじ1
万能ねぎ(斜め切り) 適量

作り方

- ① 牛肉は解凍後、食べやすい大きさに切る。
- ② 米は洗ってザルにあげ水気を切る。
- ③ フライパンに油としょうがを入れて中火で熱し、①とごぼうを入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、Aを入れて煮詰め、汁気が半分程度になったら火を止め、ザル等を使って具と汁に分ける。
- ⑤ 炊飯釜に②と④の汁を入れ、2合目の目盛りまで水を足し、④の具をのせ炊飯器で炊飯する。
- ⑥ 茶碗に盛り付け、万能ねぎを散らす。



1人分あたり
カロリー 417kcal 塩分 1.8g



73 栃木県産
豚ロースうす切り

栃木県産の豚ロースをうす切りにしてお届けします。豚しゃぶ等にもどうぞ。

冷凍 本体 550円 (税込594円)
200g (275円/100g)



74 New
北海道
一ツサーモン切身

北海道産の鮮度の良い原料を食べやすく切身加工しております。

冷凍 本体 430円 (税込464円)
2切(140g)



75 New
舞茸五目炊込み
ご飯の素

大自然の中で大切に育てられた新鮮なきのこを使い、昔なつかしい手作りの味に仕上げました。

常温 本体 420円 (税込454円)
2合用



76 とちぎ霧降高原牛
切り落とし(カタ)

品の良い味わいが自慢の栃木県産のブランド牛です。

冷凍 本体 1,220円 (税込1,318円)
200g (610円/100g)



77 柚子塩炙りかつお

かつおをサッと炙ってタタキにし、オリジナルの柚子塩タレに漬けました。

冷凍 本体 500円 (税込540円)
170g



78 豚ミニステーキ
(信州善光寺門前みそ使用)

国産の豚肉を食べやすいように成型、スライスし、長野県にある「すや亀」善光寺門前みそを一枚一枚丁寧に手塗りしました。

冷凍 本体 590円 (税込637円)
6枚(165g)



79 田舎金時豆

北海道産大正金時を甘さをひかえて直火で炊き上げました。

チルド 本体 240円 (税込259円)
100g



80 かぶ漬

かぶを素材の味を活かしてさっぱりと仕上げました。

チルド 本体 210円 (税込227円)
120g



81 大粒肉焼売
(しょうが風味)

豚を粗挽きにすることでジューシーな旨みとたっぷりの肉感を味わえる逸品です。

冷凍 本体 390円 (税込421円)
4個(128g)



82 白身魚と
チーズの磯辺焼き

チーズとあさりの風味たっぷりの白身魚の磯辺焼きです。山手を使用した柔らかな食感が特徴です。

冷凍 本体 320円 (税込346円)
6個(132g)



83 New
たらこ昆布煮

北海道産の真鱈の真子と北海道産の昆布を厳選した調味液で炊きあげました。

チルド 本体 398円 (税込430円)
40g



84 レンジで簡単
ひとぐちエビフライ

レンジでできる手軽な一口えびフライです。

冷凍 本体 390円 (税込421円)
100g

選べる 食卓宅配便

1回あたり12品の中から、好きな食材を
ご自由にお選びいただける、
セレクトタイプのコースです。



好きなもの
選べるから
とっても便利!!

**ご注意
ください!!**

1ヶ月最大8回の宅配となります。
1ヶ月合計で**24品以上**または、
11,200円以上お選びください。
(税込12,096円)

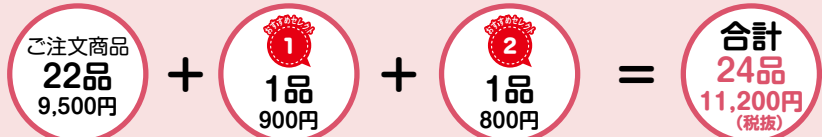
もし…
選り忘れちゃった
ときは…



ご注文商品が合計24品または11,200円に満たない場合は、
不足分の商品数をおすすめ食材 **1** から **24** を、順を追って充当いたします。

例)

ご注文商品数**22品**で、
9,500円の場合



※不足分の商品については対象商品の宅配日にお届けさせていただきます。

既におすすめ食材をご注文されている場合は、ご注文いただいたおすすめ食材以外で順を追って
充当いたします。

例)

既におすすめ食材 **1**、**2**
をご注文いただいている場合



23品でも
11,200円以上
なら(税抜)
OK!



価格

ご注文いただいた商品の単価を合計した
金額が当月のご利用価格となります。

ご注文の合計が
24品以上または

11,200円以上(税込12,096円)
になるように、よく確認してね。

選ぶのが大変… という方には…

選りなくても
厳選食材が幅広くから
ラクチン!!



おすすめセレクト

おすすめマーク **1** ~ **24** のついた商品(合計24品)です。
精肉、鮮魚、その他加工品等をバランス良く厳選したセットです。

今月のおすすめセレクト(24品)

価格

12,770円
(税込13,792円)

選べる食卓宅配便 は、**自動継続制**のコースです。

1度お申し込みいただければ、翌月から毎月お届けいたします。



選べる食卓宅配便 2023年
ご注文書 11月

ご氏名

ご住所

TEL

締切日

Aコース 10月16日(月)
Bコース 10月17日(火)

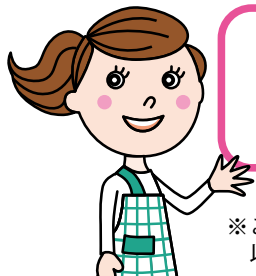
ご注文方法

●おすすめセレクトを注文する場合は、注文するに○をつけてください。
●おすすめセレクトを注文しない場合は、以下商品よりお選びください。
※おすすめセレクトは単品の合計金額となっておりますので、税込価格がずれる場合がございます。ご了承ください。

おすすめセレクト 24品 12,770円 (税込13,792円)

注文する

お届け日	No.	商 品 名	規 格	温度帯	本体価格(税込)	数 量	No.
1回目 Aコース 11月1日(水) Bコース 11月2日(木)	1	1 栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	200g(250円/100g)	チルド	500円 (税込540円)	1	1
	2	2 カレイの和風あんかけセット	140g	冷凍	440円 (税込475円)	2	2
	3	3 栃木県産豚ヒレカツ	50g×4個入	冷凍	480円 (税込518円)	3	3
	4	道産トマトのクリームコロッケ	2個(150g)	冷凍	319円 (税込345円)	4	4
	5	さわら紅麹みそ漬	2切(140g)	冷凍	528円 (税込570円)	5	5
	6	国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き	150g	冷凍	398円 (税込430円)	6	6
	7	寒鯖一夜干し	1枚入	冷凍	440円 (税込475円)	7	7
	8	豆ひじき	100g	冷凍	250円 (税込270円)	8	8
	9	国産とちお油揚げ	1枚入	チルド	270円 (税込292円)	9	9
	10	氷温造りあじの南蛮漬	200g	冷凍	398円 (税込430円)	10	10
	11	たこのバジル風味	80g	冷凍	470円 (税込508円)	11	11
	12	チーズ入り笹かまぼこ	4枚入	チルド	330円 (税込356円)	12	12
2回目 Aコース 11月6日(月) Bコース 11月7日(火)	13	4 関西風うどんすき	580g	冷凍	640円 (税込691円)	13	13
	14	5 天然赤海老有頭	4尾(140g)	冷凍	490円 (税込529円)	14	14
	15	6 とまとソースで仕上げるふくら蒸込みハンバーグ(きのこ入り)	2人用(490g)	冷凍	890円 (税込961円)	15	15
	16	とちぎ霧降高原牛肩ロースすき焼き用	300g(826円/100g)	冷凍	2,480円 (税込2,678円)	16	16
	17	銀ひらす梅みそ漬	2切(160g)	冷凍	490円 (税込529円)	17	17
	18	みつせ鶏手羽元開き	420g	冷凍	540円 (税込583円)	18	18
	19	イカネギトロ	100g×2パック	冷凍	850円 (税込918円)	19	19
	20	森のきのこオムレツの素	80g×2入	常温	540円 (税込583円)	20	20
	21	三色海藻サラダ	60g	常温	270円 (税込292円)	21	21
	22	白身魚のチヂミてっぱん焼	2枚	冷凍	330円 (税込356円)	22	22
	23	国産大豆使用揚げ出し豆腐セット(つゆ付き)	212g(豆腐4個、つゆ2パック)	冷凍	310円 (税込335円)	23	23
	24	サーモンはらすの旨み干し	200g	冷凍	570円 (税込616円)	24	24
3回目 Aコース 11月8日(水) Bコース 11月9日(木)	25	7 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚	410g	チルド	1,080円 (税込1,166円)	25	25
	26	8 赤魚切身	2切(160g)	冷凍	350円 (税込378円)	26	26
	27	9 国産若鶏モモ肉	200g(180円/100g)	チルド	360円 (税込389円)	27	27
	28	銀のクリームシチュー・ルー	150g	常温	330円 (税込356円)	28	28
	29	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)	110g×2入	冷凍	470円 (税込508円)	29	29
	30	きはだまぐろ腹身ステーキ用	2切(180g)	冷凍	640円 (税込691円)	30	30
	31	子持ちししゃも醤油漬け	120g	冷凍	470円 (税込508円)	31	31
	32	かつおフレーク	70g	常温	250円 (税込270円)	32	32
	33	紅ずわいがにのドリア	200g	冷凍	330円 (税込356円)	33	33
	34	はるさめの炒め物(鶏ひき肉・野菜入り)	180g×2入	冷凍	690円 (税込745円)	34	34
	35	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	2個(140g)	冷凍	310円 (税込335円)	35	35
	36	ひじき白あえの素	58g	常温	300円 (税込324円)	36	36
4回目 Aコース 11月13日(月) Bコース 11月14日(火)	37	10 いか短冊の中華ソース	200g	冷凍	570円 (税込616円)	37	37
	38	11 ピチットさば開き	約300g	冷凍	540円 (税込583円)	38	38
	39	12 栃木県産豚バラうす切り	200g(285円/100g)	冷凍	570円 (税込616円)	39	39
	40	赤魚芳醇粕漬	2枚(270g)	冷凍	450円 (税込486円)	40	40
	41	国産若鶏の梅しそ竜田	6個(150g)	冷凍	330円 (税込356円)	41	41
	42	氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬	2切(160g)	冷凍	470円 (税込508円)	42	42
	43	とろーりチーズトッポギ	180g	冷凍	570円 (税込616円)	43	43
	44	アジア薫る「タイ」トムヤムクン	180g×2パック入	冷凍	610円 (税込659円)	44	44
	45	焼小籠包	12個(300g)	冷凍	940円 (税込1,015円)	45	45
	46	無着色辛子めんたいこ	90g	冷凍	620円 (税込670円)	46	46
	47	みそキムチスープの素	140g	冷凍	390円 (税込421円)	47	47
	48	バチ鯖づくし	150g(50g×3種)	冷凍	900円 (税込972円)	48	48



※合計**24品以上**、または**11,200^{税抜}円以上**に
(税込12,096円)
なっているか、十分にご確認ください。

※ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する
以外は、一切使用しません。

合計

品名
税抜
円
税込
円

品名
税抜
円
税込
円

キリッ

お届け日	No.	商 品 名	規 格	温度帯	本体価格(税込)	数 量	No.
5回目 Aコース 11月15日(水) Bコース 11月16日(木)	49	13 栃木県産豚ローススライス	200g(285円/100g)	チルド	570円 (税込616円)	コ	49
	50	14 大きな餃子	6個(204g)	冷凍	470円 (税込508円)	コ	50
	51	15 揚げずにそのまま丸ごと海老フリッター	150g	冷凍	640円 (税込691円)	コ	51
	52	さわら西京漬(甘酒仕立て)	2切(140g)	冷凍	528円 (税込570円)	コ	52
	53	子持ちアサバカレイ切身	2切(200g)	冷凍	450円 (税込486円)	コ	53
	54	鴨汁つけそば	2人用	チルド	490円 (税込529円)	コ	54
	55	だし香るやわらか和風とり天	200g	冷凍	310円 (税込335円)	コ	55
	56	あじと3種の野菜のマリネ	100g	冷凍	390円 (税込421円)	コ	56
	57	ヴィシソワーズ	250g	常温	360円 (税込389円)	コ	57
	58	じゃがチーズ春巻(北海道十勝産チーズ)	8個(144g)	冷凍	410円 (税込443円)	コ	58
	59	赤いかねぎ塩	120g	冷凍	278円 (税込300円)	コ	59
6回目 Aコース 11月20日(月) Bコース 11月21日(火)	60	鮪の角煮(生姜風味)	80g	常温	430円 (税込464円)	コ	60
	61	16 氷温造り塩さば切身	2切(160g)	冷凍	370円 (税込400円)	コ	61
	62	17 コーングラタン	2個(200g)	冷凍	340円 (税込367円)	コ	62
	63	18 栃木県産豚ロース切身	2枚(200g)(285円/100g)	冷凍	570円 (税込616円)	コ	63
	64	栃木県産香鶏使用味付むね肉(レモンペッパー)	300g	冷凍	569円 (税込615円)	コ	64
	65	赤坂璃宮監修麻婆ソース	150g	冷凍	390円 (税込421円)	コ	65
	66	するめいか一夜干し	1枚(130g)	冷凍	480円 (税込518円)	コ	66
	67	レンジでも餃子(焼調理済)	10個(150g)	冷凍	410円 (税込443円)	コ	67
	68	レンジで簡単! みつせ鶏手羽もとのうま煮	300g	チルド	620円 (税込670円)	コ	68
	69	レンジで簡単! 骨とりぶりの煮付け	2切(130g)	冷凍	340円 (税込367円)	コ	69
	70	三陸産早採りわかめ	80g	チルド	270円 (税込292円)	コ	70
7回目 Aコース 11月27日(月) Bコース 11月28日(火)	71	チャプチェの素	200g	冷凍	390円 (税込421円)	コ	71
	72	ごっつー使える炒飯	250g×2	冷凍	490円 (税込529円)	コ	72
	73	19 栃木県産豚ロースうす切り	200g(275円/100g)	冷凍	550円 (税込594円)	コ	73
	74	20 北海道一汐サーモン切身	2切(140g)	冷凍	430円 (税込464円)	コ	74
	75	21 舞茸五目炊込みご飯の素	2合用	常温	420円 (税込454円)	コ	75
	76	とちぎ霧降高原牛切り落とし(カタ)	200g(610円/100g)	冷凍	1,220円 (税込1,318円)	コ	76
	77	柚子塩炙りかつお	170g	冷凍	500円 (税込540円)	コ	77
	78	豚ミニステーキ(信州善光寺門前みそ使用)	6枚(165g)	冷凍	590円 (税込637円)	コ	78
	79	田舎金時豆	100g	チルド	240円 (税込259円)	コ	79
	80	かぶ漬	120g	チルド	210円 (税込227円)	コ	80
	81	大粒肉焼売(しょうが風味)	4個(128g)	冷凍	390円 (税込421円)	コ	81
8回目 Aコース 11月29日(水) Bコース 11月30日(木)	82	白身魚とチーズの磯辺焼き	6個(132g)	冷凍	320円 (税込346円)	コ	82
	83	たらこ昆布煮	40g	チルド	398円 (税込430円)	コ	83
	84	レンジで簡単ひとくちエビフライ	100g	冷凍	390円 (税込421円)	コ	84
	85	22 北海道産の真鰯でつくったタラフライ	8個入	冷凍	440円 (税込475円)	コ	85
	86	23 メバチまぐろ切り落とし	100g	冷凍	490円 (税込529円)	コ	86
	87	24 栃木県産豚バラうす切り	200g(285円/100g)	冷凍	570円 (税込616円)	コ	87
	88	銚子産いわし開き竜田	4枚(160g)	冷凍	500円 (税込540円)	コ	88
	89	礼文島産真ほっけ開き	1枚(250g)	冷凍	570円 (税込616円)	コ	89
	90	からしまヨ昆布	70g	チルド	250円 (税込270円)	コ	90
	91	中華パリ皮春巻	4個(140g)	冷凍	350円 (税込378円)	コ	91
	92	天津飯	130g	冷凍	410円 (税込443円)	コ	92
	93	八宝菜の素(栃木県産豚肉使用)	200g	冷凍	528円 (税込570円)	コ	93
	94	はんぺん	1枚(90g)	チルド	220円 (税込238円)	コ	94
	95	みんなのやさい おでん・煮込み用	360g	常温	310円 (税込335円)	コ	95
	96	おでんセット童	10種10品	チルド	648円 (税込700円)	コ	96

選べる食卓宅配便 アンケート

2023年

11月

お客様からいただいた貴重なご意見は、今後のメニュー作成に反映させていただきますので、是非アンケートのご協力をお願いいたします。
ご記入後、切り離してふれあいさんにお渡しください。

アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選で
**JAくらしの宅配便より
おすすめおやつ詰合せ 1袋**
(中身は届いてからのお楽しみ)

※プレゼントの内容は、変更となる場合がございますので予めご了承ください。

応募方法: 本アンケート用紙を切り離してふれあいさんにお渡しください。
応募期間: **2023年12月9日(土)まで**

**15名様に
プレゼント**




※イメージ写真です。

① 今月（11月）の食材はいかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。

● 良かった商品

1. _____ (理由) _____
2. _____ (理由) _____
3. _____ (理由) _____

● 良くなかった商品

1. _____ (理由) _____
2. _____ (理由) _____
3. _____ (理由) _____

② その他JAふれあい食材についてお気づきの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

住所 〒 _____ 市 _____ 町 _____	電話番号 () _____	氏名
ご注文内容 (○をお付けください) おすすめセレクト ・ 個別に選択	食事をされる方 (○をお付けください・複数回答可) 10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上	JA名

ご協力ありがとうございました。 ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する以外は、使用しません。また、ご承諾いただいた範囲内において、アンケートの一部を誌面でご紹介させていただく場合があります。

今年もやります

JAふれあい食材

おせち

お申込締切

11月下旬予定

商品お届け

12月下旬予定

お申し込み、お問い合わせは
各食材センターへ

那須町・那須塩原市・大田原市

◆なすの食材センター
(JAなすの)
☎ 0287-63-2524
☎ 0120-202-618

宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町)

◆宇都宮食材センター
(JAうつのみや)
☎ 028-613-4122
☎ 0800-800-4595

日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町)

◆かみつが食材センター
(JAかみつが)
☎ 0289-60-2911
☎ 0800-800-4592

那須烏山市・那珂川町

矢板市・塩谷町・さくら市・
高根沢町

◆さくら食材センター
(JAなす南・JAしおのや)
☎ 028-681-5040
☎ 0800-800-4594

真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町

◆はが野食材センター
(JAはが野)
☎ 0285-70-1266
☎ 0800-800-4593

栃木市(旧栃木市・旧大平町・
旧藤岡町・旧都賀町・
旧岩舟町)

下野市(旧国分寺町・旧石橋町)
壬生町・小山市・野木町

◆県南食材センター
(JAしもつけ・JAおやま)
☎ 0285-30-5660
☎ 0800-800-4590

佐野市・足利市

◆県南食材センター(安足)
(JA佐野・JA足利)
☎ 0283-27-1328
☎ 0800-800-4591



JAグループ栃木

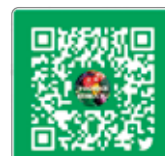


やっぱり国産がいいね!
日本を、もっと食べよう!
～JAふれあい食材は国産農畜産物を推進しています～

公式SNSもチェック!!



Instagram



Twitter

各センターが不在の場合は

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

までご連絡ください。



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口

☎ 0120-915-201

受付時間 月曜～金曜 8:40～12:00
13:00～17:00

土曜・日曜・祝日はご利用できません

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします。