

2025年
7月号
July

JAふれあい食材
組合員のみなさまへ

安全安心な食材で健康家族を応援

選べる食卓宅配便



つるんと爽やか♪
涼をすすする、夏のごちそう。

19. 生そうめん (イワイ)ダイチ)つゆ付!

7月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
		休	2	3	4	5
6	7	8	9	10	休	休
13	14	15	16	17	18	19
20	21	休	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

● Aコース ● Bコース

— お申し込み締切日 —

Aコース 6月11日(水)

Bコース 6月12日(木)

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** (税抜12,096円)

どちらかをお選びください。

選ぶのが大変... という方には...

今回の **おまかせセレクト**

おすすめマークのついた商品(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。

選ばなくても厳選食材が届くからラクチン!!

今月のおまかせセレクト **24品 12,840円** (税抜13,866円)

選べる食卓宅配便は、**自動継続制**のコースです。一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。

今だから食べたい **旬の食材**

夏が旬のトマト。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康効果の高い食材として古くから知られています。

トマト

ワンポイントアドバイス

☆ **トマトの栄養**

トマトはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などをバランス良く含む野菜で夏は汗で奪われたミネラル分を補うことができます。

7 トマトで作る さっぱり夏スープ

今回の
おまかせ
セレクト

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!

1 国産若鶏
モモ肉

200g チルド 宅配日より約2日

100g 195円 本体 360円(税込389円)

新鮮な国産若鶏モモ肉をお届けいたします。



2 長崎産
あじみりん干し

2枚(140g) 本体 390円
(税込421円)

長崎県で水揚げされた真あじを
使用したあじみりん干しです。



3 直火焼
国産鶏ハラミ
(味付) 160g

本体 470円(税込508円)

国産若鶏のジューシーでやわらかい
食感の「ハラミ肉」に塩ベースの味付
けをし、直火焼きで焼き上げました。



4 メカジキ味淋漬
(んにく風味) 2切(140g)

本体 550円(税込594円)
鮮度の良いメカジキを切身にして、んにく
風味の味淋のたれに漬込んで美味しく
仕上げました。



5 みつせ鶏黒胡椒焼き 180g

本体 470円(税込508円)
みつせ鶏をひと口大にカットし、黒胡椒を
効かせたタレに漬け込みました。ビールが
すすむ味付です♪



6 おさかなつくね(タレ付き)
190g(つくね6個タレ40g)

本体 440円(税込475円)
国産のアジに国産のスケソウすり身・鶏
肉・4種の野菜(玉ねぎ・ごぼう・人参・長
芋)を入れてつくねにしました。

1回目

食材お届け日
A コース 7/2水

食材お届け日
B コース 7/3木



7 トマトで作る
さっぱり夏スープ

150g 本体 340円(税込367円)
トマト・ナス・きゅうり等の夏野菜を加えて
作るスープの素です。冷蔵庫で冷やして
冷製スープにしても美味しいです!



8 調理焼ビーフン

180g×2袋入 本体 690円(税込745円)
野菜と豚肉が入ったレンジ加熱で召し上
げられる焼ビーフンです。ビーフンはお米
100%で作られています。



9 パンかま
(カマンベールチーズ入り)

80g×2本入 本体 550円(税込594円)
北海道産すけそうたら蒲鉾にしっとりとし
たカマンベール風のチーズを加え、パン生
地でくるんだ食べ応えのあるパンかまです。



10 カラフトししゃも(無選別)

150g 本体 330円(税込356円)
国内加工のカラフトししゃもです。キズ等が
付いてしまった無選別の商品になります。



11 だしをきかせた
ふんわり玉子焼

1本入 本体 310円(税込335円)
かつお節と昆布だしをきかせ、ふっくらと
焼き上げただし巻き玉子です。レンジで温
めて出来立ての食感をどうぞ♪



12 のり佃煮 60g

本体 240円(税込259円)
余分な調味料を控え、ひとえぐさの持つ自
然の繊維の食感を残しながら飽きのこ
ない薄味に仕上げたこだわりのり佃煮で
す。着色料、防腐剤不使用です。

今回の
おまかせ
セレクト

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!

13 黄金生姜入り
国産豚味噌焼き

160g 冷凍 炒める

本体 430円(税込464円)

国産豚肩肉のスライスを
国産の黄金生姜入り白味噌風味のタレに漬け込みました。
お好みの野菜と一緒に炒めてどうぞ。



14 三田屋コロッケ

2個(140g)

本体 400円
(税込432円)

三田屋特製の専用パン粉を使用
した冷めてもパリッと香ばしい
美味しさが自慢のコロッケです。



まぐろを食べやすくスライス
し、福島県会津地方の昔なが
らの大葉みそに絡めました。
ご飯が進む甘い味付けです。

15 まぐろ大葉みそ
(井用)

60g×2袋入 冷凍 解凍

本体 440円(税込475円)



16 とちぎ霧降高原牛
肩ロース焼肉用

300g 100g 821円

特価 本体 2,280円(税込2,462円)

きめ細やかな飼育環境のもと、育てたこ
だわりのある品種の高い牛肉です。焼肉用の
スライスでお届けします。



17 赤いか味噌漬け

120g 本体 350円(税込378円)

柔らかいかわを特製の味噌で味付けしま
した。お好みの野菜と一緒に炒めてどうぞ。



18 マルコメ減塩みそ使用
さば西京風味噌

2枚入 本体 450円(税込486円)

脂のりのよい原料を使用し、減塩味噌で
西京風に仕上げました。

2回目

食材お届け日
A コース 7/7月

食材お届け日
B コース 7/8火



19 生そうめん
(イワイノダイチ)つゆ付

2人用 本体 340円(税込367円)

栃木県産小麦「イワイノダイチ」を使用したそう
めんです。モチッと美味しいそうめんをどうぞ♪



20 揚げいらずの
真あじのしそ巻き天ぷら

160g 本体 540円(税込583円)

国産真あじのすり身に生姜・青じそなどの香
味野菜を混ぜ合わせたしそ巻き天ぷらです。



21 焼ちくわいそべ天

4本入 本体 300円(税込324円)

厳選した素材を使って練り上げた焼ちく
わを使用しました。あおさの風味が美味し
いそべ天です。



22 北海道産大豆を使った
小粒納豆だし醤油味

30g×6袋入 本体 250円(税込270円)

冷凍の小粒納豆(※だし醤油味付)の小
分けパックです。大豆は北海道産のユキシズ
カ大豆を使用しています。



23 かつおフレーク

70g 本体 240円(税込259円)

鹿児島県枕崎で水揚げされた新鮮なかつ
おを塩分、油分控えめのフレークにしま
した。化学調味料不使用です。



24 国産野菜でらくらく調理
きんぴら用

300g 本体 310円(税込335円)

水切り・水洗い不要でそのまま料理にお
使いいただける簡単野菜キットです。使用
している野菜はすべて国産です。

今回の
**おまかせ
セレクト**

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!

25 鮭切身
(うす塩味)

2切(140g) **冷凍**

本体 **440円**(税込475円)

北海道で獲れた銀毛鮭を低濃度の塩水に漬け込みました。うす塩味なのでフライやグラタン、シチュー等いろいろな調理にご使用いただけます。



26 ポークカレーピカタ

4枚(160g)

冷凍 **焼く**

本体 **580円**
(税込626円)

豚ロース肉にカレー味のピカタのタレを合わせました。豚肉の両面にタレをよく絡ませて焼いてください。



フライパン一つで簡単にチンジャオロースが作れる料理キットです。国産豚肉、国産野菜使用です。

27 チンジャオロース炒め 2人用(320g)

チルド 宅配日より約2日 **炒める**

特價 本体 **1,100円**(税込1,188円)



今回の
**おまかせ
セレクト**

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!

**37 栃木県産
豚バラうす切り**

200g **冷凍** 100g 340円

本体 **630円**(税込680円)

栃木県産豚のバラ肉をうす切りにしてお届けします。



38 いかのオイスターソース炒めセット

190g **冷凍** **炒める**

本体 **540円**(税込583円)

やわらかいイカ、濃厚なオイスターソースをセットにしました。お好みの野菜を炒めるだけで簡単に中華風炒め物が出来上がります。



39 真ほっけ開き

1枚(280g~350g)

冷凍 **焼く**

本体 **640円**(税込691円)

新鮮な脂のりの良い真ほっけを開きにしました。



**28 とちぎゆめポーク
ロースステーキ用** 100g 349円

2枚(300g) 本体 **970円**(税込1,048円)
飼料にこだわった栃木県産の銘柄豚を切身にしました。ポークステーキやカツ等でお楽しみ下さい。



29 新鮮かつお(刺身用)

100g 本体 **430円**(税込464円)
一本釣りで漁獲後、船内ですぐに凍結した新鮮のかつおです。とれたての新鮮なかつおを味わえます。



30 しめさば玄海漬 2枚(160g)

本体 **450円**(税込486円)
九州北部近海で漁獲された真さばを調味酢でしめました。酸味の苦手な方でも食べやすい甘口のしめさばです。

3回目

食材お届け日 **A** コース **7/9水**

食材お届け日 **B** コース **7/10木**



**31 国産若鶏の
梅じそ&マスタード焼き**

150g 本体 **400円**(税込432円)
国産鶏ムネ肉に梅じそとマスタードを合わせたシーズニングをまぶしました。もやしや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めても美味しいです。



**32 フライパンでつくる
エビ旨塩焼き**

150g 本体 **440円**(税込475円)
プリッとした食感のパナメイむきえびに塩だれをセットにしました。お好みの野菜を加えて炒めるだけの簡単調理です。



33 肉焼売 6個(132g)

本体 **390円**(税込421円)
豚肉ベースのジューシーな餡を、皮で包み仕上げました。肉の旨味をお楽しみ下さい。



**34 7種の国産具材の
れんこんもち** 6個(108g)

本体 **350円**(税込378円)
7種類の国産具材を使ったれんこんもちです。もちもちとした食感が特徴でレンジでもお手軽に調理可能です。



35 チーズくるみ 40g

本体 **320円**(税込346円)
くるみの香ばしさとチーズの風味が美味しい、味わい豊かな逸品です。



**36 岩手県産
丸ごと浅漬けわかめ(生姜味)**

80g 本体 **240円**(税込259円)
三陸釜石の海で育った良質のわかめとめかぶをふんだんに使用した生姜味の浅漬けわかめです。

今回の
**おまかせ
セレクト**

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!

**37 栃木県産
豚バラうす切り**

200g **冷凍** 100g 340円

本体 **630円**(税込680円)

栃木県産豚のバラ肉をうす切りにしてお届けします。



38 いかのオイスターソース炒めセット

190g **冷凍** **炒める**

本体 **540円**(税込583円)

やわらかいイカ、濃厚なオイスターソースをセットにしました。お好みの野菜を炒めるだけで簡単に中華風炒め物が出来上がります。



39 真ほっけ開き

1枚(280g~350g)

冷凍 **焼く**

本体 **640円**(税込691円)

新鮮な脂のりの良い真ほっけを開きにしました。



40 本格四川麻婆ソース

220g 本体 **330円**(税込356円)
熟成された味噌のkokotoumami、豆板醤の程よい辛味と風味が本格的な麻婆ソースです。麻婆なすのソースとしてもどうぞ♪



**41 ホイコーローの素
(栃木県産豚バラ使用)**

170g 本体 **620円**(税込670円)
栃木県産豚バラ肉に添付だれをセットしたホイコーローキットです。ご家庭のキャベツやピーマンと合わせてどうぞ。



42 パッピーまんじゅう

12個(300g) 本体 **640円**(税込691円)
国産のパプリカとピーマンを使った美味しいまんじゅうです。パプリカは甘味が多く、肉等との相性も抜群です。

4回目

食材お届け日 **A** コース **7/14月**

食材お届け日 **B** コース **7/15火**



43 天然ぶり味噌漬

2切(140g) 本体 **360円**(税込389円)
国産のぶりを仙台味噌をベースに鰹の粉末を加えた特製味噌にじっくり漬込みました。



**44 醤油肴でやわらか
豚肉の野菜炒めの素**

200g 本体 **480円**(税込518円)
国産の豚肉を糖蜜と梨のすりおろしを加えた醤油肴のタレで味付けしました。キャベツや人参などお好みの野菜と一緒に炒めてどうぞ。



45 鶏そぼろ信田 2個(100g)

本体 **330円**(税込356円)
鶏そぼろを油揚げで包んだ信田です。煮込み・揚げ・蒸し等いろいろな調理方法でお召し上がりいただけます。



46 生姜ちぎり天

100g 本体 **250円**(税込270円)
魚のすり身に宮城県加工の甘酢生姜を合わせました。さわやかな酸味と甘味が特徴です。



47 あっさりごぼう(かつお味)

70g 本体 **300円**(税込324円)
里のごぼうを繊維の柔らかいうちに若採りし、かつお風味に漬け込みました。保存料・着色料不使用です。



48 静岡県産釜揚げしらす

60g 本体 **410円**(税込443円)
静岡で水揚げされた新鮮なしらすをすぐに大釜でゆで上げました。鮮度抜群です。

ご確認ください
価格のご確認をお願いいたします。
4月にご掲載時の価格に合わせますか? (念のためご確認ください。)

今回の
おまかせ
セレクト

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!

栃木県産豚肩ロース肉を
スライスしてお届けします。

49 栃木県産
豚肩ローススライス

200g **チルド** 宅配日より約2日 100g 373円
本体 **690円**(税込745円)



50 みつせ鶏塩こうじ漬け

180g **冷凍** **焼く**

本体 **530円**(税込572円)

みつせ鶏のむね肉を液体塩こうじに漬け込みました。塩こうじの効果でお肉柔らか、旨味も引き出されています。

51 瀬戸内産
漁師のたこめし

2合用 **冷凍** **炊く**

本体 **740円**(税込799円)

瀬戸内産の真蛤と伊予名産の松山揚げ、昆布、特製のタレをセットにしたたこめしの素です。



NEW

52 TUNAとキャベツの
ひとくちメンチ 6個(150g)

本体 **440円**(税込475円)

千葉県産のびんちょうまぐろに国産キャベツと玉ねぎを加え、ひとくちサイズのメンチカツにしました。

調理例

冷凍 揚げる

53 氷温造りあじの南蛮漬け

220g 本体 **440円**(税込475円)

国産のあじを使用し、国産の玉ねぎ、人参と一緒に調味酢に漬込みじっくりと氷温熟成しました。酸っぱすぎないまるやかな酸味です。

調理例

冷凍 解凍

54 美ヶ原野沢菜しょうゆ味

150g 本体 **280円**(税込302円)

鮮度の良い野沢菜を低温で漬け込み、色鮮やかに歯切れのよい食感に仕上げました。さわやかさび風味です。

調理例

チルド そのまま

5回目

食材お届け日 **A** コース **7/16** 水

食材お届け日 **B** コース **7/17** 木

井

55 まぐろ屋さんの
まぐろ丼(胡麻じょうゆ)

60g×2袋入 本体 **440円**(税込475円)

まぐろを食べやすくスライスし、胡麻じょうゆのたれに絡めました。ご飯が進む胡麻の風味が香ばしい味付けです。

調理例

冷凍 解凍

バイヤーイチ押し!

56 国産豚バラ肉の焼肉丼用

200g 本体 **670円**(税込724円)

ガッツリお肉を食べたい時におススメです。香ばしいタレが特徴の焼肉丼の素です。

調理例

冷凍 焼く

57 レンジDEコロケ(肉じゃが)

2個(100g) 本体 **270円**(税込292円)

ほくほくの北海道産男爵いもを肉じゃが風の甘めの味付けに仕上げました。国産の牛肉を使用し、サクサク衣の本格派コロケです。

調理例

冷凍 レンジ

一緒に

58 栃木県産小麦の
塩焼そば(ソース付)

2人用 本体 **330円**(税込356円)

栃木県産小麦「タマイズミ」を100%使用したコシの強い麺と胡椒が効いた塩焼そばソースが良く絡みます!

調理例

チルド 炒める

バイヤーイチ押し!

NEW

59 カット野菜(キャベツ野菜炒め)

230g 本体 **170円**(税込184円)

炒め物用のカット野菜です。内容:キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン

調理例

チルド 宅配日より約2日

60 国産紅しょうが

50g 本体 **200円**(税込216円)

国産原料を使用し、野菜色素を使ってやさしい色合いに仕上げた紅しょうがです。

調理例

常温 そのまま

今回の
おまかせ
セレクト

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!

簡単!便利!

61 簡単・便利!
羽根つき餃子

12個(288g) **冷凍** **焼く**

本体 **320円**(税込346円)

油いらず、水いらず、タレいらず、ラー油いらずで羽根つき餃子が簡単に出来上がります。



64 天然南まぐろ切り落とし 100g

本体 **580円**(税込626円)

鮪延縄船が漁獲した鮮度・色目の良いミナミマグロのお刺身です。

調理例

冷凍 解凍

NEW

65 生からつくった
天然真鯛刺身スライス

80g 本体 **540円**(税込583円)

国産の真鯛を鮮度の良いまますばやく加工し、一度だけ凍結した真鯛のお刺身です。

調理例

冷凍 解凍

バイヤーイチ押し!

66 いかそうめん三升漬

110g 本体 **350円**(税込378円)

スルメイカの耳を原料に極細そうめん風に仕上げ、醤油、麴、唐辛子を合わせました。ごはんのお供にも、おつまみにもどうぞ。

調理例

チルド そのまま

6回目

食材お届け日 **A** コース **7/23** 水

食材お届け日 **B** コース **7/24** 木

67 国産酢豚セット

250g 本体 **680円**(税込734円)

揚げた豚も肉とパン果汁の入ったコクのある甘酢だれのセットです。ご家庭の玉ねぎ・ピーマン・人参を加えて作る簡単酢豚セットです。

調理例

冷凍 炒める

68 かに玉風セット

190g 本体 **270円**(税込292円)

卵を加えて焼くだけで簡単に作れるかに玉風セットです。甘酸っぱいあんセットにしました。

調理例

冷凍 焼く

69 中華くらげ

80g 本体 **400円**(税込432円)

厳選された歯ごたえの良いくらげを使用しました。野菜や鶏肉等と和えるのがおすすめです。

調理例

冷凍 解凍

62 子持ち
アサバカレイ
切身 2切入 **冷凍**

本体 **480円**(税込518円)

新鮮な天然の子持ちアサバカレイの切身です。煮付けにどうぞ。

調理例

冷凍

63 国産鶏の
甘だれスティック

160g **冷凍** **レンジ**

本体 **360円**(税込389円)

ザクとした食感が美味しいスティック状の甘辛だれ味のチキンフライです。お弁当のおかずとしてもおすすめです!

調理例

冷凍 レンジ

NEW

70 脂がのった
赤魚の西京漬

2切入 本体 **530円**(税込572円)

鮮度の良い脂がのった赤魚を切身にし、西京味噌漬にしました。

調理例

冷凍 焼く

一緒に

71 バターチキンカレー
(鶏モモ肉使用)

180g 本体 **570円**(税込616円)

トマトペーストやバター、にんにくや生姜を加え、スパイス香る旨味あるバターチキンカレーの素に仕上げました。

調理例

冷凍 煮る

バイヤーイチ押し!

72 北海道のカレー用
野菜ミックス

400g 本体 **430円**(税込464円)

北海道産のたまねぎ・じゃがいも・にんじんを使いやすい大きさにカットしました。カレーや肉じゃがにどうぞ!

調理例

冷凍

今回の
おまかせ
セレクト

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!

73 栃木県産
豚ロースうす切り

200g 冷凍 100g 330円

本体 610円(税込659円)

栃木県産の豚ロース肉をうす切りにして
お届けします。

74 ホタテ炊き込み
ご飯の素

2合用(180g) 冷凍 炊く

本体 570円(税込616円)

国産のホタテを使った炊き込み
ご飯の素です。ご家庭で
本格的なホタテ炊き込みご
飯をお楽しみいただけます。

75 宮城県産
まぐろステーキ
(レモン香味)

150g 冷凍 焼く

本体 710円(税込767円)

宮城県塩釜港に水揚げされる
メバチマグロを使用しています。
香りがよく食べやすいスパイシーなレモン味です。

今回の
おまかせ
セレクト

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!

高鮮度冷凍びんちょうまぐろ
を樫の木100%の炭火で焼
き上げ、たたきにしました。

85 高鮮度冷凍
びんちょうまぐろ

100g 冷凍 解凍

本体 410円(税込443円)

NEW 86 神戸焼肉十番
豚焼肉

180g 冷凍 焼く

本体 530円(税込572円)

神戸三宮の焼肉専門
店「十番」のタレを使用
した焼肉です。人気
店の味をご家庭でお
楽しみください。

87 愛知のみかんを使った
国産サバの
マーマレード煮

2切(160g) 冷凍 湯せん

本体 470円(税込508円)

国産サバを愛知県産みかんをマーマレード
にした甘酸っぱいたれで仕上げました。



76 北海道産の
真鱈でつくったタラフライ

8個(240g) 本体 440円(税込475円)
北海道産の新鮮な真鱈フィレを骨取り
し、フライ用に使いました。



77 とちぎ霧降高原牛
切り落とし(カタ)

200g 本体 1,220円(税込1,318円)
きめ細やかな飼育環境のもと、育てたこ
だわりのある品質の高い牛肉です。炒め
物などにお使いください。



78 サーモンはらすの旨み干し

200g 本体 570円(税込616円)
脂ののったはらすを魚醬に漬け込み、干し
上げました。

7回目

食材お届け日
A コース 7/28月

食材お届け日
B コース 7/29火



79 照焼煮込みハンバーグ

200g(100g×2袋入)
本体 470円(税込508円)
厳選された国産鶏肉と豚肉を使用したふっ
くらジューシーなハンバーグをコクのある
甘さを活かした照焼ソースに合わせました。



80 つかいきりナポリタン

160g 本体 270円(税込292円)
トマトのやさしい酸味とたまねぎの甘味を
活かした彩りの良いナポリタンです。



81 三陸産早採りわかめ

40g 本体 210円(税込227円)
三陸産の早採りくき付きわかめです。シャキ
シャキとした茎の食感をお楽しみください。



82 レンジで簡単!
国産あじの甘辛揚げ

120g 本体 410円(税込443円)
国産のあじをカラッと揚げ、甘辛タレとご
まを絡めました。簡単レンジ調理商品です。



83 国産具材の茶碗蒸し

160g×2個入 本体 550円(税込594円)
具材はすべて国産にこだわった食べ応え
のあるあじわい豊かな茶碗蒸しです。保存
料・着色料不使用です。



84 ゆずだいこん

270g 本体 220円(税込238円)
パリパリ食感の国産だいこんを四国産ゆ
ずでさっぱりと漬け込みました。化学調味
料不使用です。

NEW 86 神戸焼肉十番
豚焼肉

180g 冷凍 焼く

本体 530円(税込572円)

神戸三宮の焼肉専門
店「十番」のタレを使用
した焼肉です。人気
店の味をご家庭でお
楽しみください。

87 愛知のみかんを使った
国産サバの
マーマレード煮

2切(160g) 冷凍 湯せん

本体 470円(税込508円)

国産サバを愛知県産みかんをマーマレード
にした甘酸っぱいたれで仕上げました。



88 彩り野菜の豚肉巻き

4本(100g)
本体 440円(税込475円)
国産のいんげんと人参を薄切りの豚肉で
一本ずつ丁寧に巻きました。お好みの味付
どうぞ♪



89 あじの博多干し

160g(4~6枚)
本体 400円(税込432円)
国産の小型の真あじを無頭の開きにして、
明太子の調味液で味付けし、軽く冷風乾燥
させました。



90 とちぎゆめポーク
バラうす切り

100g 346円
200g 本体 640円(税込691円)
飼料にこだわった栃木県産銘柄豚の「とちぎ
ゆめポーク」のバラ肉を薄切りにしました。

8回目

食材お届け日
A コース 7/30水

食材お届け日
B コース 7/31木



91 紅鮭切身(加塩)

2切(160g)
本体 680円(税込734円)
天然の旨みたっぷりの紅鮭をほどよい塩
加減に仕上げました。酸化防止剤不使用
の無添加です。



92 にらまんじゅう

8個(240g) 本体 440円(税込475円)
国産豚肉をベースに、にらをたっぷり使用
したにらまんじゅうです。お弁当やおかず、
あらゆるシーンでお使いいただけます。



93 米粉入りさつま揚げ

1枚(90g) 本体 240円(税込259円)
国内産米粉を使用してもっちり食感に仕
上げたベーシックなさつま揚げです。



94 韓国風太巻 牛肉ナムルキンパ

8切(300g) 本体 890円(税込961円)
塩と白ごまで味付けしたご飯にナムル3種と牛肉焼
肉を具材にしてのりで巻いた韓国風の太巻きです。



95 ビビンバライスバーガー

125g×2個入
本体 740円(税込799円)
国産牛豚肉と野菜を挟み、石焼ビビン
バ風に仕上げたライスバーガーです。



96 みんなの具沢山チャブチェ

150g 本体 360円(税込389円)
6種の具材を別々に味付けし、彩りよく
仕上げた韓国料理のチャブチェです。

1回目

食材お届け日
A コース 7/2 水

食材お届け日
B コース 7/3 木



1 国産若鶏モモ肉
を使って

鶏肉の南蛮漬け

材料 (2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g
A { 塩・こしょう …… 少々
酒 …… 大さじ1
酢 …… 小さじ1
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量
パプリカ (千切り) …… 1/2個
セロリ …… 50g

エネルギー358kcal / 食塩相当量3.1g(1人分あたり)

B { 酢 …… 大さじ3
しょうゆ・砂糖 …… 各大さじ1と1/2
水 …… 大さじ1
塩 …… ひとつまみ
赤唐辛子 (小口切り) …… 1/2本

作り方

- 鶏肉は食べやすく切ってAを揉みこむ。セロリは葉の部分は細切りに、軸の部分は縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、パプリカとセロリを加える。
- フライパンに多めの油を熱し、鶏肉に片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼きにして火を通し、油を切る。熱いうちに②に漬け込み、30分程度味を馴染ませる。

3回目

食材お届け日
A コース 7/9 水

食材お届け日
B コース 7/10 木



28 とちぎゆめポーク
ロースステーキ用
を使って

夏野菜の酢豚

材料 (2人分)

とちぎゆめポークロースステーキ用 …… 2枚(300g)
A { にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 適量

エネルギー557kcal / 食塩相当量2.3g(1人分あたり)

片栗粉 …… 適量
なす (乱切り) …… 1本
赤パプリカ (乱切り) …… 1/2個
ズッキーニ (輪切り) …… 1/2本
油 …… 適量

作り方

- 豚肉はひと口大に切ってAで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し野菜類を入れて焼き、焼き色が付いたら一旦取り出す。
- フライパンに油を足し、①を入れて両面焼き、火が通ったら②を戻し入れる。
- 合わせたBを加えて全体をよく混ぜ合わせ、器に盛り付けて白ごまを振る。

B { 水 …… 1/4カップ
砂糖・酢・ケチャップ …… 各大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
鶏ガラスープの素・片栗粉 …… 各小さじ1/2

白ごま …… 適量

今回の
Pick up

おすすめ レシピ紹介

7回目

食材お届け日
A コース 7/28 月

食材お届け日
B コース 7/29 火



73 栃木県産
豚ロースうす切り
を使って

夏野菜と豚肉の
梅風味冷しゃぶ

材料 (2人分)

栃木県産豚ロースうす切り …… 200g
酒 …… 大さじ1
なす …… 2本
オクラ …… 5本
油 …… 適量
ミニトマト …… 2個
水菜 (3cm) …… 80g
梅干し (種を除いてたく) …… 2個

エネルギー414kcal / 食塩相当量2.9g(1人分あたり)

A { めんつゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油 …… 各大さじ1
白ごま …… 適量

作り方

- なすは縦8等分に切る。オクラは縦半分に切る。水菜、ミニトマトは洗って水けをきる。
- 鍋に湯を沸かして酒を加え、解凍した豚肉を1枚ずつ入れてサッと茹で、色が変わったなら取り出して冷ます。
- フライパンに油を熱し、なすとオクラを入れて色よく焼く。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、梅干しを加える。
- 器に水菜を敷き、③、半分に切ったミニトマト、②を盛りつけ、④をかけ、白ごまを振る。

7回目

食材お届け日
A コース 7/28 月

食材お届け日
B コース 7/29 火



81 三陸産早採りわかめ
を使って

手作りわかめご飯

材料 (2合分)

三陸産早採りわかめ …… 40g
A { しょうゆ …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ2/3
砂糖 …… ひとつまみ
米 …… 2合
白ごま …… 大さじ1

エネルギー1255kcal / 食塩相当量3.5g(2合分あたり)

作り方

- わかめは塩抜きし、食べやすく切ってボウルに入れ、Aを加えて10~15分味を馴染ませる。
- 米は洗って通常通りに炊飯する。炊き上がったご飯に①を入れてさっくりと混ぜ、白ごまを振る。

クッキングアドバイザーのご修正に合わせて「ミニ」お入れしました

他にも、お手元のスマートフォンから、ふれあい食材を使ったレシピがご覧いただけます



2025年
7月お届け

一人暮らしで
食材を
持て余しちゃう…

料理が
苦手…

高齢の両親の
日々の食事が
気になる…

仕事や
子育てに
忙しい…

栄養バランスを
考えた
美味しい食材!

調理された
お惣菜・
おかずが4品!

JAの 楽チン♪ おかず

冷凍で
お届け!

食事の準備に
時間がかかる…



1食あたり **600円** 税抜
(税込648円)

24食(1回3食セット) 1ヶ月 **14,400円** 税抜
(税込15,552円)

- ★電子レンジで温めるだけの簡単おかずセットです。
- ★保存性に優れた冷凍惣菜なので、冷凍庫にもストックする事もできます!
- ★エネルギー350kcal以下、塩分3.0g以下と健康を気遣っている方でも安心して食べていただけます。

7月のお届け日

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	31		

お申し込み **Aコース** 6月11日(水)
締切日 **Bコース** 6月12日(木)

第1回目

宅配日
Aコース 7/2(水) **Bコース** 7/3(木)

数量
コ

肉野菜炒め

- 肉野菜炒め
- 小松菜と卵の炒め物
- ニラまんじゅう
- 切干大根の和え物

サバの南蛮漬け

- サバの南蛮漬け
- 金平ごぼう
- がんもの含め煮
- キャベツとほうれん草のしょうが和え

鶏肉のトマトソース

- 鶏肉のトマトソース
- もやしの卵とじ
- ほうれん草のおひたし
- 高野豆腐の揚げ煮

第2回目

宅配日
Aコース 7/7(月) **Bコース** 7/8(火)

数量
コ

厚揚げの そばろ中華炒め

- 厚揚げのそばろ中華炒め
- こんにゃくとちくわのピリ辛炒め
- 人参とツナのしりしり
- 野菜のカレー炒め

カレイの 野菜あんかけ

- カレイの野菜あんかけ
- 高野豆腐の炒め煮
- わかめとカニ風味かまぼこの和え物
- さつまいものいとこ煮

鶏肉とキャベツの 胡麻味噌炒め

- 鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め
- 五目炒め
- マカロニクリーム和え
- 玉子焼き

(火)→(木)に修正しました。失礼いたしました。

第3回目

宅配日
Aコース 7/9(水) **Bコース** 7/10(木)

数量
コ

豆腐と豚肉の 中華旨煮

- 豆腐と豚肉の中華旨煮
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- カニ風味シューマイ
- 野菜のカレー炒め

カレイの二色揚げ

- カレイの二色揚げ
- 五目炒め
- 人参とこんにゃくのごま和え
- さつまいもと人参の甘煮

ヘルシーハンバーグ ホワイトソース

- ヘルシーハンバーグホワイトソース
- じゃがいものカレーソテー
- キャベツとちくわのからし和え
- 高野豆腐の揚げ煮

第4回目

宅配日
Aコース 7/14(月) **Bコース** 7/15(火)

数量
コ

豚肉とナスの 味噌炒め

- 豚肉とナスの味噌炒め
- しめじと野菜の炒り卵
- キャベツとちくわの胡麻酢和え
- マカロニペペロンチーノ風

サバの味噌煮

- サバの味噌煮
- 小松菜とツナの煮びたし
- マカロニケチャップソテー
- キャベツとカニ風味かまぼこの辛し和え

鶏肉の チリソース炒め

- 鶏肉のチリソース炒め
- 高野豆腐の卵とじ
- ほうれん草のおひたし
- オイスターソース和え

第5回目

宅配日
Aコース 7/16(水) **Bコース** 7/17(木)

数量
コ

豚肉と大根の旨煮

- 豚肉と大根の旨煮
- 高野豆腐の卵とじ
- わかめと麩の酢味噌和え
- さつまいもと人参の甘煮

白身魚の竜田揚げ

- 白身魚の竜田揚げ
- 春雨とそばろのピリ辛炒め
- 小松菜と人参の和え物
- ゆずみそ大根

鶏肉の和風ソース

- 鶏肉の和風ソース
- こんにゃくとちくわのピリ辛炒め
- マカロニサラダ
- 麩の揚げ煮

第6回目

宅配日
Aコース 7/23(水) **Bコース** 7/24(木)

数量
コ

豚肉のスタミナ ねぎ塩炒め

- 豚肉のスタミナねぎ塩炒め
- キャベツのそばろ炒め
- 揚げ豆腐のカニあんかけ
- コーンポテトサラダ

タラの カレーパン粉焼き

- タラのカレーパン粉焼き
- 五目炒め
- 人参とツナのしりしり
- 豆腐とひじきの炒め煮

鶏肉と野菜の トマト煮込み

- 鶏肉と野菜のトマト煮込み
- 小松菜と卵の炒め物
- がんもの含め煮
- 大根の甘みそ炒め

第7回目

宅配日
Aコース 7/28(月) **Bコース** 7/29(火)

数量
コ

豚肉と玉ねぎの チャプチェ風

- 豚肉と玉ねぎのチャプチェ風
- きのこコーンのコンソメ炒め
- ちくわとキャベツの生姜和え
- 高野豆腐のおかか煮

サバのみぞれ煮

- サバのみぞれ煮
- 白菜とちくわの炒め煮
- ほうれん草のおひたし
- 高野豆腐煮

ごまマヨチキン

- ごまマヨチキン
- 豆腐入り八宝菜
- がんもの含め煮
- 切干大根の和え物

第8回目

宅配日
Aコース 7/30(水) **Bコース** 7/31(木)

数量
コ

豚肉の生姜焼き

- 豚肉の生姜焼き
- 切干大根煮
- キャベツとちくわのからし和え
- 玉子焼き

白身魚の香る ハーブ焼き

- 白身魚の香るハーブ焼き
- こんにゃくとちくわのピリ辛炒め
- マカロニケチャップソテー
- 豆腐とひじきの炒め煮

鶏肉と野菜の クリーム煮

- 鶏肉と野菜のクリーム煮
- ひじきの炒め煮
- 白菜の磯和え
- 麩の煮物

ご注文は、担当のふれあいさん又はお近くの食材センターまでお願いいたします。

2025年
7月

選べる食卓宅配便 アンケート



お客様から頂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致します。ご記入後、切り離してふれあいさんにお渡してください。

① 今月(7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。

Blank area for additional comments and questions.

アンケートにご協力いただいた
お客様の中から

ゼリーの素 ぶどう

210g(70g×3袋)

プレゼント!!



抽選で
20名様

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てください。

応募期間 **2025年 8月9日(土)まで**

※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。
※イメージ写真です。
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

住所 〒 _____ _____ 郡市 _____ 町	電話番号 () _____	氏名
ご注文内容 (○をおつけください) おまかせセレクト ・ 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。

キリトリ

組合員の皆様へ 全農 「信頼を手渡しで」 JAふれあい食材

ふれ愛♥キャンペーン

ふれあい食材、日ごろのご愛顧に感謝を込めて。

キャンペーン期間 令和7年 5月1日◎～7月31日◎ 応募締切 令和7年 7月31日◎

青森県産 夢ひかり (弘前ふじ) 2.8kgが 全国・抽選で 300名様に 当たる!

Wチャンス! 抽選に外れた方の中から 1,500名様に エューコープ ゆずボン酢 300ml プレゼント!

JAグループ 農協・全農

※キャンペーンの申し込み用紙は6月下旬に配布いたします

お問い合わせ・お申し込みは 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)** [TEL] 0287-63-2524 [フリーダイヤル] 0120-202-618
- 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)** [TEL] 028-681-5040 [フリーダイヤル] 0800-800-4594
- 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)** [TEL] 0289-60-2911 [フリーダイヤル] 0800-800-4592
- 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)** [TEL] 028-613-4122 [フリーダイヤル] 0800-800-4595
- 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)** [TEL] 0285-70-1266 [フリーダイヤル] 0800-800-4593
- 栃木市・下野市・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)** [TEL] 0285-30-5660 [フリーダイヤル] 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)** [TEL] 0283-27-1328 [フリーダイヤル] 0800-800-4591

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
フリーダイヤル **0120-915-201** までご連絡ください。

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

ふれあい食材宅配 4つの約束

国産地産地消優先

JAグループならではの日本全国のおいしい食材や地産地消商品をお届けします。

安心・安全

産地や製造方法にこだわります。食品添加物も可能な限り取り除いています。

栄養バランス

健康を考えたバランスの良い献立・レシピを提案します。

選べて便利

生活スタイルやご予定にぴったりのコースをお届け日ごとにご選べます。



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～



JA全農とちぎのウェブサイトはこちら♪



※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)については、必ず実際の商品でご確認ください。※写真はイメージです。※原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。※未加熱の商品は中心部まで10分加熱してからお召し上がりください。※注文書等にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。※日数表記の賞味期限は宅配日からの期限を表示しております。※掲載の価格は全農希望小売価格です。

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします