

2025年

8月号

August

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

今晚の、おうち中華♪

ごはんやビールにピッタリ！

！ 77. お野菜たっぷり
おうちで簡単酢豚セット
(黒酢たれ付)

8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	休	休	休	休
17	18	19	20	21	22	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 7月14日(月)

Bコース 7月15日(火)

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^{税抜}円以上
(税込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…



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

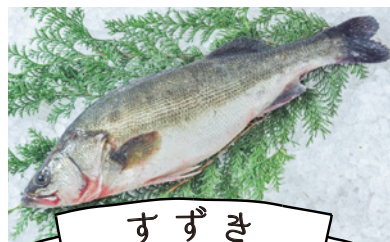
24品 12,710^{税抜}円(税込13,726円)



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



すずき

☆ すずきの栄養

すずきは高たんぱく・低脂質の白身魚です。身体を作るうえで重要なたんぱく質やミネラルがしっかり含まれています。豊富に含まれているビタミンB群が代謝をスムーズにしてくれるため、運動後や疲労時の回復食としても優秀な食材です。

ワンポイント
アドバイス



30 国産すずき切身

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!

盛付例

**1 栃木県産豚肉
切り落とし(カタ)**
200g 冷凍
100g 270円 本体 500円(税込540円)
栃木県産の豚肩肉の切り落としです。
炒め物や焼きそば、カレーなどにどうぞ。

盛付例

**2 氷温造り
塩さばフィーレ**
2枚(200g) 本体 580円
(税込626円)
冷凍 焼く
さばを魚本来の旨味を引き
出す氷温加工しました。
グリルで焼くだけの簡単お
魚調理品です。

調理例

**3 国産鶏団子の
塩スープセット**
140g 冷凍 煮る
本体 360円(税込389円)
「つくば鶏」を使用した肉団子とだしのきいた
深みのある塩スープをセットにしました。
ご家庭のお野菜と一緒に煮込んでどうぞ。

調理例

冷凍 炒める

4 みつせ鶏レバニラ炒め用
181.5g 本体 440円(税込475円)
コクのあるオイスターソースとごま油が決
め手のみつせ鶏のレバニラ炒め用です。も
やしやニラと一緒に炒めてどうぞ。

NEW

調理例

冷凍

5 めかじき粕漬け
2切(200g) 本体 750円(税込810円)
船凍めかじきを大吟醸粕でじっくりと漬
け込みました。食べ応えのある大きめの切
身です。

盛付例

冷凍 解凍

6 無着色辛子めんたいこ
50g 本体 310円(税込335円)
色目の良いもののみを一次加工前に選別
し、発色剤を使用せず低添加物製法にて
製造した無着色の辛子めんたいこです。

1回目

食材お届け日
A
コース
8/1金

食材お届け日
B
コース
8/2土

簡単ランチ

盛付例

冷凍 レンジ

7 ライスバーガー(豚生姜)
2個(260g) 本体 400円(税込432円)
こんがり焼き上げたライスパテに甘辛く
味付した豚肉と玉ねぎを挟みました。

なす

盛付例

冷凍 レンジ

8 天丼の具セット ※天丼のタレ付き
2人用 本体 580円(税込626円)
レンジで温めるだけで簡単に召し上られ
る天丼の具セットです。

パイヤー
イチ押し!

盛付例

冷凍 流水解凍

**9 まぐろのたたき身丼
(ごま風味)**
120g 本体 360円(税込389円)
きはだまぐろとめばちまぐろのたたき身を
ごま油で調味しました。ごまの香ばしさが
食欲をそそる商品です。

盛付例

冷凍 レンジ

10 ふんわりたまごオム焼きそば
250g 本体 440円(税込475円)
豚肉・キャベツ・にんじんの入った焼きそ
ばをふんわりたまごで包みました。

NEW

盛付例

冷凍 湯せん

11 デミタマソースハンバーグ
2個(220g) 本体 450円(税込486円)
国産の鶏肉と豚肉を使用し、柔らかくふっ
くらと仕上げたハンバーグをデミグラス
系トマトソースと合わせました。

盛付例

冷凍 レンジ

12 マカロニグラタン
2個(200g) 本体 340円(税込367円)
マカロニたっぷりのクリーミーなホワイト
ソースが濃厚なグラタンです。

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!

NEW

盛付例

**13 とちぎゆめポーク
バラしゃぶしゃぶ用**
300g 冷凍 100g 338円
本体 940円(税込1,015円)
とちぎゆめポークのバラ肉のしゃぶ
しゃぶ用です。冷しゃぶや肉巻きなど
にどうぞ。

調理例

14 鶏肉のぷりぷり照焼き
210g 冷凍 焼く
本体 440円
(税込475円)
国産の鶏むね肉と照焼きの
たれをセットしました。玉ね
ぎなどの野菜を加えてもおい
しくいただけます。

盛付例

15 赤魚開き干し
1枚(230g)
冷凍 焼く
本体 410円(税込443円)
天然塩のみで味付けし、
干し上げた赤魚の開き干しです。

さっぱり

NEW

調理例

冷凍 炒める

16 野菜を加える鶏唐揚げのレモン煮
190g 本体 490円(税込529円)
佐賀県の基山町や鳥栖町で大人気の学
校給食メニュー「レモン煮」です。お好み
の野菜と一緒に炒めてどうぞ。

盛付例

冷凍

17 骨取り赤魚さっぱりみぞれ煮
2枚(240g) 本体 670円(税込724円)
赤魚の上品な味わいを活かし、ゆずの風味
を加えたさっぱりとしたおろしばん酢しよ
うゆと合わせました。

パイヤー
イチ押し!

調理例

冷凍 レンジ

18 白身魚レモン香味
2切入 本体 470円(税込508円)
クセのない白身魚をさっぱりとしたレモン
香味で味付けしました。袋のまま、レンジ
で温めてどうぞ!

2回目

食材お届け日
A
コース
8/4月

食材お届け日
B
コース
8/5火

刺身

盛付例

冷凍 解凍

19 天然南まぐろ切り落とし
100g 本体 640円(税込691円)
口の中ですとろける甘みが特徴の天然南ま
ぐろの切り落としです。

盛付例

冷凍 解凍

20 ビンチョウ切り落とし
100g 本体 430円(税込464円)
柔らかい食感とピンク色の身が特徴のビ
ンチョウまぐろの切り落としです。

NEW

調理例

冷凍 炒める

21 えびと春雨の旨塩チャブチェ
190g 本体 450円(税込486円)
ぷりっとしたえびと春雨でさっぱりとした
塩味のチャブチェの素を作りました。ご家
庭の卵と玉ねぎを加えてどうぞ。

調理例

冷凍 焼く 揚げる

22 ハッシュポテト
4個(160g) 本体 350円(税込378円)
北海道産のじゃがいもをカットし、玉ねぎ
を加えてあっさり塩味に仕上げたハッシュ
ポテトです。

NEW

盛付例

チルド そのまま

23 小女子くるみ
60g 本体 310円(税込335円)
国内産の小女子と食感の良いくるみを合
わせた昔ながらの佃煮です。

チルド
そのまま
湯せん レンジ

盛付例

24 味付こうや豆腐
2枚入 本体 350円(税込378円)
国産大豆を使用したまるやかな食感の味
付こうや豆腐です。生絞りの豆腐から高野
豆腐を作っております。

今回の
おまかせ
セレクト

25

国産若鶏
モモ肉

200g 100g 195円
チルド 宅配日より約2日
本体 360円(税込389円)
新鮮な国産若鶏のモモ肉をお届けします。

26

しらす
炊き込み
ごはんの素

2合用(97g) 常温 炊く
本体 570円(税込616円)
国内産のしらすを使用した炊き込みごはんの素です。

27

7種の野菜
使用肉餃子

12個(216g) 冷凍 焼く
本体 540円(税込583円)
7種類の国産野菜を使用した肉餃子です。
オイスターソースを加えてコクを出しました。

今回の
おまかせ
セレクト

28

お肉屋さんのチキンカツ

2枚(300g) 本体 540円(税込583円)
国産鶏ムネ肉を筋切りし衣立ちの良いパン粉を使用してまぶしました。揚げ立てのチキンカツをどうぞ。

29

4種の豆とかぼちゃの
コロッケ 4個(240g)

本体 550円(税込594円)
北海道産の4種類の豆(金時豆・黒豆・手亡豆・大豆)と国産かぼちゃを合わせたコロッケです。

30

国産すずき切身

2切(140g) 本体 700円(税込756円)
繊細で上品な味わいの新鮮なすずきの切身です。ムニエルやバター焼き、ホイル焼きなどでどうぞ。

調理例

冷凍 揚げる

28

お肉屋さんのチキンカツ

2枚(300g) 本体 540円(税込583円)
国産鶏ムネ肉を筋切りし衣立ちの良いパン粉を使用してまぶしました。揚げ立てのチキンカツをどうぞ。

NEW

調理例

冷凍 揚げる

29

4種の豆とかぼちゃの
コロッケ 4個(240g)

本体 550円(税込594円)
北海道産の4種類の豆(金時豆・黒豆・手亡豆・大豆)と国産かぼちゃを合わせたコロッケです。

NEW

盛付例

冷凍

30

国産すずき切身

2切(140g) 本体 700円(税込756円)
繊細で上品な味わいの新鮮なすずきの切身です。ムニエルやバター焼き、ホイル焼きなどでどうぞ。

食材お届け日

A
コース

8/6水

食材お届け日

B
コース

8/7木

一緒に

調理例

常温 茹でる

31

醤油ラーメン(栃木県産小麦粉使用)

2人用 本体 330円(税込356円)
麺は、栃木県産小麦を使用しています。本醸造醤油をベースにした、ラードが決め手の醤油ラーメンスープ。

盛付例

冷凍 解凍 湯せん

32

焼豚スライス
(栃木県産豚ロース使用)

100g 本体 440円(税込475円)
栃木県産の豚肉を使用した焼豚をスライスにしました。

調理例

冷凍 焼く

33

オムレツの素

120g 本体 430円(税込464円)
じゃがいも、かぼちゃ、ウィンナーとバター風味のタレを合わせたオムレツの素です。

お盆

NEW

盛付例

チルド そのまま レンジ

34

国産枝豆入り
手盛り寄せ 220gx2パック

本体 360円(税込389円)
枝豆が粒ごと入った寄せ豆腐です。夏の食卓にピッタリです！

盛付例

冷凍 レンジ 揚げる

35

こだわりえび天ぷら

4尾入 本体 780円(税込842円)
サクサク衣のえび天ぷらです。揚げの手間なくお手軽に召し上がれます。

NEW

盛付例

チルド そのまま 煮る

36

さつま揚げ詰め合わせ 松島

6種10個 本体 340円(税込367円)
さつま揚げ6種(いかたこ坊主・玉ねぎ坊主・枝豆ちぎり・しょうがスティック・いかたこスティック・おさかなバーグ)の贅沢な詰め合わせです。

今回の
おまかせ
セレクト

37

栃木県産
豚ロース切身

2枚(200g) 冷凍 100g 373円
本体 690円(税込745円)
栃木県産の豚ロース肉を厚めの切身にしました。ポークソテーやカツレツ等でお楽しみください。

38

骨ぬきさばみりん干し

2枚(200g) 冷凍 焼く
本体 710円(税込767円)
新鮮なさばを手作業で骨ぬきし、みりん干しにしました。

39

焦がし醤油
フラワーイカ中華炒め

170g 冷凍 炒める
本体 540円(税込583円)
やわらかいイカに焦がし醤油、ごま油、にんにく、老酒を効かせた中華のタレをセットにしました。

今回の
おまかせ
セレクト

40

カットチキンステーキ
(塩味) 4枚(200g)

本体 330円(税込356円)
国産の鶏むね肉を塩味のシーズニングで味付けしました。1枚50gのカットステーキです。

41

からふとししゃもフライ

140g 本体 500円(税込540円)
卵がギュッと詰まったからふとししゃもを薄衣で2度揚げしました。

42

七品目ひじき豆

135g 本体 250円(税込270円)
北海道産大豆にひじきや人参等の具材が加わり、食物繊維がたくさん摂れる一品です。

調理例

冷凍

40

カットチキンステーキ
(塩味) 4枚(200g)

本体 330円(税込356円)
国産の鶏むね肉を塩味のシーズニングで味付けしました。1枚50gのカットステーキです。

バイヤーイチ押し!

調理例

冷凍 レンジ トースター

41

からふとししゃもフライ

140g 本体 500円(税込540円)
卵がギュッと詰まったからふとししゃもを薄衣で2度揚げしました。

盛付例

常温 そのまま

42

七品目ひじき豆

135g 本体 250円(税込270円)
北海道産大豆にひじきや人参等の具材が加わり、食物繊維がたくさん摂れる一品です。

食材お届け日

A
コース

8/18月

食材お届け日

B
コース

8/19火

調理例

冷凍 焼く

43

手包み「ちさこ餃子」10個(380g)

特価 本体 1,150円(税込1,242円)
ちさこ食堂と青梅の餃子の名店「なか屋」と共同開発した手包み餃子です。一つ一つ手作りの食べ応えのある本格餃子です。

あると便利

盛付例

冷凍

44

みつせ鶏もも肉
小間切れ 160g 100g 324円

本体 480円(税込518円)
ほどよい歯ごたえと豊かな風味のみつせ鶏もも肉を使用した、煮物、炊き込み用の切身です。

盛付例

冷凍

45

栃木県産豚小間
パラパラミート 100g 245円

150g 本体 340円(税込367円)
栃木県産豚小間切れを使いやすいパラ凍結にしました。

忙しい毎日でも もっと手軽に野菜料理を♪

NEW

調理例

常温

46

みんなのやさい
根菜スープ・筑前煮用

250g 本体 340円(税込367円)
面倒な下ごしらえを全部済ませた下処理済みの野菜セットです。根菜スープや筑前煮にどうぞ。

NEW

調理例

常温

47

みんなのやさい
けんちん汁・豚汁用

300g 本体 320円(税込346円)
面倒な下ごしらえを全部済ませた下処理済みの野菜セットです。けんちん汁や豚汁にどうぞ。

調理例

常温

48

みんなのやさい
ドライカレー・ミネストローネ用

350g 本体 320円(税込346円)
面倒な下ごしらえを全部済ませた下処理済みの野菜セットです。ドライカレーやミネストローネにどうぞ。

2

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！

盛付例

49 栃木県産 豚小間肉（モモ）

200g **チルド** 宅配日より約2日

100g 259円

本体 **480円** (税込518円)

栃木県産の豚モモ肉の小間肉を
お届けします。

50 ささみのサクサク揚げ

150g

冷凍 **レンジ** **揚げる**

本体 **490円** (税込529円)

国産若鶏のささみをに
んにくをベースに味付
けをし、カリッとした
衣で仕上げました。

盛付例

調理例

51 シマホッケふっくら干し

2枚 (200g)

冷凍 **焼く**

本体 **400円** (税込432円)

鮮度の良いシマホッケを塩水漬けに
した後、遠赤外線乾燥機でふっくら
干し上げました。

点心

52 中華ワンタン(スープ付)
 10個(83g) 本体 **280円**(税込302円)
 つるっとしたのど越しとジューシーな豚肉の旨味が美味しいワンタンです。



調理例

冷凍 煮る

NEW

53 蔵王里芋春巻
 4個(140g) 本体 **360円**(税込389円)
 宮城県蔵王町産の里芋と国産野菜を使用し、ほっくりとした春巻に仕上げました。



調理例

冷凍 揚げる

54 キャベツ餃子 12個(216g)
 本体 **550円**(税込594円)
 キャベツをたっぷり入れ、キャベツの味を活かした餃子に仕上げました。



調理例

冷凍 焼く

8/20 水

 8/21 木

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！

61 みつせ鶏 うまとろ手羽煮

4本(210g)

冷凍 レンジ 湯せん

本体 **480円**(税込518円)

コトコトじっくり煮込んだような柔らかなさと味の染みたまみつせ鶏手羽元の煮物をご家庭で手軽に味わえます。

盛付例

62 あじと3種の 野菜のマリネ

100g 冷凍 解凍

本体 **390円**(税込421円)

国産のあじを酢でしめ、玉ねぎ、人参、ピーマンと一緒にマリネ液に漬け込みました。酸味を抑えたまろやかなあじわいです。

盛付例

盛付例

63 たこ生姜天

5本入

チルド そのまま

焼く 煮る

本体 **310円**(税込335円)

食べやすいスティック状の生地に
たこ生姜を加えました。
おでん種にも最適です。



盛付例

NEW



調理例



盛付例

冷凍 レンジ

64 レンジでふくら!
とろさば照焼 2枚(180g)
本体 **720円**(税込778円)

脂乗りの良いサバを加熱蒸気でふくらとした照焼に仕上げました。

冷凍 蒸す レンジ

65 大山どり焼売
6個(180g) 本体 **430円**(税込464円)
鳥取県の銘柄鶏「大山どり」を使用した
ジューシーな焼売です。

冷凍

66 さわら切身 2切(160g)
本体 **550円**(税込594円)
秋に漁獲された脂ののったさわらを切身加工しました。上品な美味しさをお楽しみください。





北海道



冷凍 **揚げる**

70 **じゃがチーズ春巻**
(北海道十勝産チーズ)
8個(144g) **本体 410円**(税込443円)
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使用した食べやすい一口サイズの春巻です。

調理例



盛付例

パイヤーイチ押し!

冷凍 **レンジ**

71 **北海道産豚肉の
ごましゃぶ風紙包み**
2個(220g) **本体 740円**(税込799円)
北海道産豚肉と野菜にごまダレをかけ、豚しゃぶ風に仕上げました。

盛付例



冷凍 **焼く**

72 **礼文島産
真ほっけ開き 1枚(250g)**
本体 670円(税込724円)
北海道産の真ほっけの魚本来の旨味を塩のみにて閉じ込めました。

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。

**74 子持ちアサバカレイの
煮付けセット**
300g 冷凍 煮る
本体 **570円**(税込616円)
子持ちアサバカレイ切
身・煮付けたれがセッ
トになっているキット
商品です。

**75 まるごと北海道
ポテトサラダさやか**
150g チルド そのまま
本体 **320円**(税込346円)
ばれいしょ、人参、玉ねぎすべての
具材が北海道産のポテトサラダで
す。色白ですっきりとした味わいの
「さやか(品種)」を使用しています。

NEW
冷凍 煮る
**76 とちぎ霧降高原牛切り落とし
(モモ) 200g 100g 664円**
特価 本体 **1,230円**(税込1,328円)
きめ細やかな飼育環境のもと、育てたこた
わりのある品質の高い牛肉です。

NEW
冷凍 炒める
**77 お野菜たっぷりおうちで簡単
酢豚セット(黒酢たれ付)**
200g 本体 **490円**(税込529円)
粉付けた豚もも肉と黒酢たれのセットで
す。玉ねぎ・ピーマン・人参等と一緒に炒め
て美味しい酢豚をどうぞ。

**バイヤー
イチ押し!**
冷凍 焼く
78 北海道産鮭山漬
2切(140g) 本体 **450円**(税込486円)
北海道産の鮭を塩蔵と寒風干しにより旨
味を引き出す山漬にしました。

7回目

食材お届け日
A
コース 8/25月

食材お届け日
B
コース 8/26火

お弁当
調理例
チルド 湯せん 焼く
79 無塩せきあらびきウィンナー
85g 本体 **310円**(税込335円)
国産豚肉で作った歯ごたえの良い羊詰め
のあらびきウィンナーです。

NEW
冷凍 焼く レンジ
80 プレーンオムレツ 4個(144g)
本体 **310円**(税込335円)
新鮮な国産卵を使用したシンプルで飽きの
こないオムレツです。

冷凍 湯せん
81 ひとくち肉団子てりやきソース
200g(100g×2袋入)
本体 **470円**(税込508円)
鶏肉、豚肉、玉ねぎを使用した肉団子にま
るやかな照り焼きソースを合わせました。

**バイヤー
イチ押し!**
冷凍 レンジ
**82 レンジでプリッと
海老カツ 4個(160g)**
本体 **470円**(税込508円)
レンジでお手軽に調理できる海老カツです。国
産玉葱が自然な甘味と旨味を加えています。

NEW
冷凍
**83 国産具材使用ほうれん草
&ベーコンミックス**
160g 本体 **310円**(税込335円)
宮崎県産のほうれん草と国産のベーコン
をミックスしました。お弁当のおかずの彩
りにも便利です。

冷凍
**84 北海道十勝産
スイートコーン**
200g 本体 **330円**(税込356円)
甘味の強いスーパースイート種を使用し
ております。国産のとうもろこしならではの
美味しさをどうぞ。

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！

**85 栃木県産
豚ロースうす切り**
200g 冷凍 100g 335円
本体 **620円**(税込670円)
栃木県産の豚ロース肉をうす切りに
してお届けいたします。

**86 フライパンでできる
いわし蒲焼用(たれ付)**
160gタレ50g 冷凍 焼く
本体 **490円**(税込529円)
国産の真いわしを腹骨
取りの三枚におろし、
国産小麦粉で衣付けし
て蒲焼用にしました。

**87 海鮮
ぶっかけ丼の具
(ほたて)**
100g×2パック入 冷凍 解凍
本体 **890円**(税込961円)
簡単便利! 解凍してご飯にか
けるだけで美味しい海鮮丼が
お召し上がりいただけます。

調理例
チルド 宅配日より約2日 炒める
**88 ふんわり豆腐団子と
野菜の甘酢炒め 2人用(450g)**
特価 本体 **1,080円**(税込1,166円)
新鮮でおいしい野菜と豆腐団子甘酢ソー
スのセットです。フライパン一つで10分以
内に簡単に調理できます。

**バイヤー
イチ押し!**
冷凍 レンジ
**89 雪室熟成じゃがいもの
肉じゃがコロッケ**
2個(140g) 本体 **340円**(税込367円)
天然の冷凍庫「雪室」で熟成された雪室じゃ
がいもを使用した肉じゃがコロッケです。

冷凍 レンジ
**90 赤魚あごだし
旨しょうゆ**
2切入 本体 **570円**(税込616円)
厚切り赤魚にあごだしの旨味を添えた
しょうゆ味を合わせました。袋のまま、レン
ジで温めてどうぞ♪

8回目

食材お届け日
A
コース 8/27水

食材お届け日
B
コース 8/28木

盛付例
冷凍 レンジ
**91 はるさめの炒め物
(鶏ひき肉・野菜入り)**
180g 本体 **350円**(税込378円)
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。

盛付例
冷凍
92 冷凍国産あさり
90g 本体 **410円**(税込443円)
冷凍の国産あさりです。汁物や酒蒸しに
してどうぞ。

調理例
冷凍 揚げる
93 いわし黒はんぺんフライ
4枚入 本体 **430円**(税込464円)
静岡県特産の黒はんぺんのフライが簡単
にできるようパン粉を付けました。揚げた
てをご家庭でお楽しみいただけます。

**バイヤー
イチ押し!**
チルド そのまま
94 しそかをり巻
4個入 本体 **440円**(税込475円)
上質な白身魚のすり身を風味豊かなしそ
の葉で包んだ、ふんわり食感の揚げかまぼ
こです。

盛付例
チルド そのまま
95 からしマヨ昆布
60g 本体 **250円**(税込270円)
北海道産の昆布を使用し、からしマヨネー
ズと合わせ食欲をそそるまるやかな味付
けにしました。

調理例
冷凍
96 銀だら切身 2切(140g)
本体 **500円**(税込540円)
鮮度の良い脂ののった銀だらを切身加工
しました。煮付はもちろん、味噌漬やフ
ライ等にどうぞ。

3回目

食材お届け日
A
コース

8/6 水

食材お届け日
B
コース

8/7 木



30 国産すずき切身 を使って

すずきのムニエル 夏野菜ソース

材料 (2人分)

国産すずき切身 …… 2切(140g)
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
オリーブオイル …… 適量

- A オリーブオイル …… 大さじ4
酢・レモン汁 …… 各大さじ1
塩・こしょう …… 少々
- B トマト(5mm角切り) …… 1/2個
きゅうり(5mm角切り) …… 1/2本
玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個

エネルギー385kcal / 食塩相当量3.2g(1人分あたり)

作り方

- すずきは解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- ボウルにAを入れてしっかりと混ぜ合わせ、Bを加えて和え、冷蔵で冷やして味を馴染ませる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、①に小麦粉をまぶして入れ、両面に焼き色を付けて焼き上げる。
- ③を器に盛り付け、②をかける。

6回目

食材お届け日
A
コース

8/22 金

食材お届け日
B
コース

8/23 土



69 栃の木 まいたけ を使って

まいたけの 炊き込みご飯

材料 (2人分)

栃の木 まいたけ …… 100g
人参(千切り) …… 1/4本

- A しょうゆ …… 大さじ2
酒・みりん …… 各大さじ1
塩 …… 小さじ1
和風だしの素 …… 小さじ1/2

米 …… 2合
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

エネルギー1190kcal / 食塩相当量11.8g(2合分あたり)

作り方

- まいたけは食べやすくほぐす。米は洗ってザルにあげる。
- 炊飯器の内釜に米、Aを入れて2合の目盛りまで水を足してひと混ぜし、まいたけ、人参をのせて炊飯する。
- 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、茶碗によそい万能ねぎを散らす。

今回の
Pick up

おすすめ レシピ紹介

3回目

食材お届け日
A
コース

8/6 水

食材お届け日
B
コース

8/7 木



25 国産若鶏モモ肉 を使って

チキンソテー ピリ辛トマトだれ

材料 (2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g

- A しょうゆ・酒 …… 各小さじ2
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量

- B 長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
しょうが(みじん切り) …… 1片
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
砂糖 …… 大さじ1
酢・ごま油 …… 各小さじ2
豆板醤 …… 小さじ1/3

トマト(乱切り) …… 1個
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

エネルギー391kcal / 食塩相当量3.2g(1人分あたり)

作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切ってAで下味を付ける。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに多めの油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、揚げ焼きにして油を切る。
- ③を熱いうちに②に入れ、トマトを加えてひと混ぜし、器に盛り付ける。

7回目

食材お届け日
A
コース

8/25 月

食材お届け日
B
コース

8/26 火



76 とちぎ霧降高原牛 切り落とし(モモ) を使って

牛肉ライスバーガー

材料 (2人分)

とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ) 200g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個

- A エーコープ焼肉のたれ …… 大さじ2
にんにく(すりおろす) …… 小さじ1/2

- B ごはん …… 茶碗2杯分
エーコープつゆの素 …… 大さじ1/2
白ごま …… 小さじ2

ごま油 …… 適量
レタス …… 適量

エネルギー589kcal / 食塩相当量1.9g(1人分あたり)

作り方

- ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 直径9cm程度の器にラップを敷き、①の1/4量を入れてラップで蓋をし、上から押して丸く成型する。※残り3個も同様に作る。
- フライパンにごま油を熱し、②を並べ入れて両面こんがり焼き色を付けてライスパンズを作り、皿に取り出す。
- ③のフライパンにごま油を足し、解凍した牛肉と玉ねぎを入れて炒める。
- 牛肉の色が変わってきたら混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。
- ライスパンズの上にレタスをのせ、⑤を適量のせてもう一枚のライスパンズをのせる。※もう一個も同様に作る。

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
8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

食事の準備に
時間が
かかる…

冷凍で
お届け!

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。

8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** 7月14日(月)
締切日 **Bコース** 7月15日(火)

第1回目

宅配日

Aコース 8/1(金) **Bコース** 8/2(土)

数量

コ

豚肉の卵とじ

- 豚肉の卵とじ
- じゃがいものカレーソーテ
- キャベツとちくわの胡麻酢和え
- 麩の揚げ煮
- カロリー(kcal) 238
- 食塩相当量(g) 2.2

カレーの薬味ソース

- カレーの薬味ソース
- じゃがいもの金平
- しめじともやしのナムル
- 高野豆腐煮
- カロリー(kcal) 283
- 食塩相当量(g) 3

揚げ鶏の ねぎ塩だれ

- 揚げ鶏のねぎ塩だれ
- 大根のそぼろ煮
- わかめと麩の酢味噌和え
- 玉子焼き
- カロリー(kcal) 290
- 食塩相当量(g) 3

第2回目

宅配日

Aコース 8/4(月) **Bコース** 8/5(火)

数量

コ

ハンバーグ デミグラスソース

- ハンバーグデミグラスソース
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- 揚げ豆腐のカニあんかけ
- マッシュポテト
- カロリー(kcal) 247
- 食塩相当量(g) 1.8

サバのカレー 照り焼き

- サバのカレー照り焼き
- 切干大根と大豆の煮物
- ほうれん草とツナの和え物
- 人参とコーンのバター炒め
- カロリー(kcal) 261
- 食塩相当量(g) 2

油淋鶏

- 油淋鶏
- もやしの卵とじ
- キャベツのツナサラダ
- 麩の煮物
- カロリー(kcal) 326
- 食塩相当量(g) 3

第3回目

宅配日

Aコース 8/6(水) **Bコース** 8/7(木)

数量

コ

肉豆腐

- 肉豆腐
- キャベツとちくわの甘みそ炒め
- マッシュポテト
- 人参とツナのしりしり
- カロリー(kcal) 217
- 食塩相当量(g) 2

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
- カロリー(kcal) 339
- 食塩相当量(g) 3

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
- カロリー(kcal) 253
- 食塩相当量(g) 2.1

第4回目

宅配日

Aコース 8/18(月) **Bコース** 8/19(火)

数量

コ

回鍋肉

- 回鍋肉
- 白菜とちくわの炒め煮
- カニ風味シューマイ
- 切干大根の和え物
- カロリー(kcal) 226
- 食塩相当量(g) 2.6

カレーの 野菜あんかけ

- カレーの野菜あんかけ
- 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
- カロリー(kcal) 318
- 食塩相当量(g) 3

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
- カロリー(kcal) 344
- 食塩相当量(g) 2.4

第5回目

宅配日

Aコース 8/20(水) **Bコース** 8/21(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
- カロリー(kcal) 234
- 食塩相当量(g) 2.4

カレーの二色揚げ

- カレーの二色揚げ
- 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
- カロリー(kcal) 288
- 食塩相当量(g) 1.7

てりやきヘルシー ハンバーグ

- てりやきヘルシーハンバーグ
- ひじきの炒め煮
- キャベツのツナサラダ
- もやしと小松菜のごま和え
- カロリー(kcal) 301
- 食塩相当量(g) 2.8

第6回目

宅配日

Aコース 8/22(金) **Bコース** 8/23(土)

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
- カロリー(kcal) 209
- 食塩相当量(g) 2.2

タラの 中華あんかけ

- タラの中華あんかけ
- 金平ごぼう
- わかめとカニ風味かまぼこの和え物
- 麩の揚げ煮
- カロリー(kcal) 242
- 食塩相当量(g) 3

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
- カロリー(kcal) 228
- 食塩相当量(g) 2.4

第7回目

宅配日

Aコース 8/25(月) **Bコース** 8/26(火)

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
- キャベツのそぼろ炒め
- 揚げ豆腐のカニあんかけ
- コーンポテトサラダ
- カロリー(kcal) 265
- 食塩相当量(g) 2

サバのムニエル トマトソース

- サバのムニエルトマトソース
- しめじと野菜の炒り卵
- 豆腐とわかめの和え物
- ツナとコーンのマッシュポテト
- カロリー(kcal) 254
- 食塩相当量(g) 2.1

鶏肉と野菜の 甘酢炒め煮

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め煮
- キャベツとツナのしりしり
- 切干大根と昆布の炒め物
- ひじき豆煮
- カロリー(kcal) 251
- 食塩相当量(g) 2.1

第8回目

宅配日

Aコース 8/27(水) **Bコース** 8/28(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
- カロリー(kcal) 225
- 食塩相当量(g) 2.6

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
- カロリー(kcal) 191
- 食塩相当量(g) 1.8

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
- カロリー(kcal) 212
- 食塩相当量(g) 2.4

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

8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ください。

アンケートにご協力いただいた
お客様の中から

エコープ
こめ油 750g
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ください。

応募期間

2025年 9月11日(木)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。

① 今月(8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付きの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

住所 〒 郡 市	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

JAふれあい食材
令和7年度
川柳
リズムにのせて...
コンテスト開催!
作品大募集

皆様からのご応募
お待ちしております

詳細については別途ふれあいさんから
お渡しいたします。



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

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

までご連絡ください。

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十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