



341 凍 次回予定 10月2週

CO-OP 梅酢たこ
100g
1年 7品目無
梅しその風味でさっぱりした酢の味に仕上げています。

お買い得 **558円**
(税込602円)



342 凍 次回予定 10月4週

明神水産
わら焼き 戻りかつおタタキ
2ブロック (140g)、たれ 20ml × 2
1年 90日 小
一本釣りの戻りかつおを船上凍結し、わらで焼いたたきにしました。

お買い得 **428円**
(税込462円)



343 凍 次回予定 10月1週

鹿島食品
タレたっぷり いくら丼
30g × 2
1年 7品目無
ロシア産のマス卵を原料とし、タレたっぷりに仕上げました。

お買い得 **458円**
(税込494円)



CO-OP まぐろ漁師の びんちょうまぐろ 漬け丼の具

344 凍 次回予定 10月4週 3袋
80g × 3袋 1袋当り 233円 (税込)
お買い得 **648円**
(税込699円)

345 凍 次回予定 10月4週 2袋
80g × 2袋 1袋当り 242円 (税込)
お買い得 **448円**
(税込483円)

モーリタニア、モロッコ産

346 凍 次回予定 10月4週

CO-OP プリッとおいしい お刺身用蒸したこ (ぶつ切り) 2097443
70g
1年 7品目無
真ダコを蒸し加工後、急速凍結することで食感よく仕上げました。

お買い得 **478円**
(税込516円)

原産地カナダ

347 凍 次回予定 10月4週

キャビック
刺身用甘えび
16尾 (48g)
1年 6カ月
鮮度の良い状態で船上凍結し、タイでむき身にしました。

お買い得 **298円**
(税込321円)

タレは付いていません

349 凍 次回予定 10月1週

マリンフーズ
刺身用冷凍ウニ
40g
6カ月 7品目無
チリ産のうにを現地で凍結し、国内で最終包装しました。

お買い得 **1,130円**
(税込1,220円)

ギンザケ(チリ産)

350 凍 次回予定 10月4週

マリンフーズ
旨塩サーモンユッケ
90g (45g × 2)
1年 7品目無
食感が楽しめる粗びきのサーモンを塩とごま油などで味付けしました。

お買い得 **418円**
(税込451円)

マイルドな酸味で 食べやすい

351 凍 次回予定 10月4週

マルヒロ
しめさばスライス (生食用)
130g (片身2枚)
1年 7品目無
国産の真さばを使い、しめさばにしました。スライス済みです。

お買い得 **368円**
(税込397円)

352 凍 次回予定 10月3週

日本遠洋漁業協同組合
長崎県松浦発 真あじの醤油漬
80g
6カ月 7品目無
長崎県産の真あじをスライスし、特製のタレに漬け込みました。

お買い得 **298円**
(税込321円)

353 凍 次回予定 11月3週

CO-OP
スモーク サーモントラウト 切り落とし
70g
2年 7品目無
チリ産サーモントラウトを塩、砂糖のみで調味しました。原産国チリ。【養殖】

お買い得 **398円**
(税込429円)

354 凍 次回予定 10月1週

CO-OP
そのまま 食べられる蒸しあじ
100g
10カ月 7品目無
広島産のあじを生かきで蒸しあげ、一粒づつ凍結しました。

お買い得 **498円**
(税込537円)

355 凍 次回予定 10月3週

CO-OP
たら 甘酢あんかけ (骨取り)
3袋 (240g)
1年 6カ月 小
骨取りたらとフリッターと細切りの国産野菜を、甘酢あんを合せてみました。

お買い得 **458円**
(税込494円)

356 凍 次回予定 10月3週

CO-OP
骨取り さばのみぞれ煮
固形量 240g (2切 × 4袋)
1年 6カ月 小
脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、みぞれ煮に仕上げました。

お買い得 **628円**
(税込678円)

357 凍 次回予定 10月1週

CO-OP
骨取り さばの味噌煮
固形量 120g (2切) (値上げ予定)
1年 6カ月 小
脂ののったさばの骨(腹骨・小骨)を取り、味噌煮に仕上げました。

お買い得 **348円**
(税込375円)

358 凍 次回予定 10月4週

天然水産
骨まで食べられる 小あじの黒酢あんかけ
200g
6カ月 小
まろやかな酸味の黒酢タレと頭・内臓をとったあじ唐揚げを合わせました。

お買い得 **378円**
(税込408円)

359 凍 次回予定 10月4週

天然水産
サーモンの南蛮漬 (骨取り)
180g
6カ月 小
ピンクサーモン、玉葱、人参を酸味を抑えた甘めの調味液と合わせました。

お買い得 **398円**
(税込429円)

360 凍 次回予定 11月1週

大新
あじとごぼうの 照焼きつくね
200g (つくね 160g、タレ 40g)
6カ月 小
あじと国産野菜のつくねに、甘辛い照り焼き風おろしタレを添付しました。

お買い得 **308円**
(税込332円)

361 凍 次回予定 10月3週

マルハニチロ
フライパンでできる さんまのソテー (甘酢あん付き)
250g (さんま粉 180g、甘酢あん 70g)
1年 小
国産のさんまを食べやすいサイズにカットし、でん粉の打ち粉をしました。

お買い得 **478円**
(税込516円)

フライパン
362 次回予定 10月1週 凍

鹿児島県大隅産 うなぎ蒲焼 (九州の味たれ付)
2尾 (220g)、たれ付
国産 1年 小
鹿児島県大隅半島の地下水で育てたうなぎを、じっくり焼き上げました。【養殖】
お買い得 **3,180円**
(税込3,434円)

レンジ
363 次回予定 10月4週 凍

鹿児島県大隅産鰻使用 うなぎ蒲焼重
280g、添付たれ7g、添付さんしょう1袋
国産 1年 小
香ばしい鹿児島県大隅産うなぎと九州産コシヒカリを使用しました。
お買い得 **1,880円**
(税込2,030円)

レンジ
364 次回予定 10月3週 凍 3袋

うなぎめしの具
50g (うなぎ30g、たれ20g) × 3袋【養殖】
お買い得 **1,565円**
(税込1,690円)

レンジ
365 次回予定 10月2週 凍 2袋

うなぎめしの具
50g (うなぎ30g、たれ20g) × 2袋【養殖】
お買い得 **1,060円**
(税込1,144円)

骨・皮とりで食べやすい かんたん煮付け

レンジ
366 次回予定 10月4週 凍

オーニシ レンジで簡単！ 骨とりかんたんの煮付け
2切 (120g)
国産 6か月 小
アメリカ産アブラカレイの骨と皮を取り除き煮付けのタレを充填しました。
お買い得 **308円**
(税込332円)

小骨ごと味わえるじゃこ天

トースター
367 次回予定 11月4週 凍

ヒサシ水産 八幡浜発 本場じゃこ天 (増量)
5枚 (150g) + 1枚
国産 1年 卵
小魚を骨ごとすりつぶして天ぷらにしました。魚の旨味が凝縮された一品。
お買い得 **298円**
(税込321円)

自然解凍 トースター レンジ
368 次回予定 10月4週 凍

アイスランド、ノルウェー産さばを使用 ショクリユー 骨取りさば塩焼き
2切 (40g) × 2
国産 1年 7品目無
骨取りさばを真空包装状態で凍くことでジューシーに仕上げました。
お買い得 **308円**
(税込332円)

自然解凍 トースター レンジ
369 次回予定 10月3週 凍

さば (ノルウェー産) ふくらりと焼きあげた 骨取り明太さば
4切れ
国産 6か月 小
小さめのさばにピリ辛の明太をのせてふくらりと焼きあげました。
お買い得 **358円**
(税込386円)

レンジ
370 次回予定 10月4週 凍

マルハニチロ レンジでお手軽！ サーマンフライ
180g
国産 1年 小
カラフトマスのフライを油で揚げ、電子レンジ調理できるようにしました。
お買い得 **428円**
(税込462円)

レンジ
371 次回予定 10月3週 凍

マルハニチロ レンジで 開きあじフライ
220g (4枚入)
国産 1年6か月 小
人気の開きタイプのあじフライをレンジ調理品にしました。原産国タイ。
お買い得 **448円**
(税込483円)

フライパン
373 次回予定 10月4週 凍

マルハニチロ サーモンカツレツ
(チーズ&ほうれん草)
4個 (200g)
国産 1年 小
国産の鮭の切身にプロセスチーズとほうれん草をセパン粉で包みました。
お買い得 **498円**
(税込537円)

自然解凍 トースター レンジ
374 次回予定 10月4週 凍

マルハニチロ 国産あじの 竜田揚げ
(みりん干し風味)
175g
国産 1年 小
みりん干し風の甘めの味付けに胡麻のアクセントが香ばしい一品です。
お買い得 **428円**
(税込462円)

自然解凍 トースター レンジ
375 次回予定 10月4週 凍

マルハニチロ 国産あじの 竜田揚げ
(みりん干し風味)
175g
国産 1年 小
みりん干し風の甘めの味付けに胡麻のアクセントが香ばしい一品です。
お買い得 **428円**
(税込462円)

レンジ
376 次回予定 10月4週 凍

マルハニチロ 国産あじの 竜田揚げ
(みりん干し風味)
175g
国産 1年 小
みりん干し風の甘めの味付けに胡麻のアクセントが香ばしい一品です。
お買い得 **428円**
(税込462円)

揚げ
377 次回予定 10月4週 凍

コープかこしま産直センター 国産真あじの手付け衣フライ
180g (6枚前)
国産 6か月 小
真あじ (国産) を三枚におろし、1枚ずつ手作業で衣付けしました。
お買い得 **298円**
(税込321円)

揚げ
378 次回予定 10月4週 凍

北海道産 秋鮭フライ
10枚 (300g)
国産 1年 小
北海道産の秋鮭を塩水に漬け込み、衣を付けました。【チャックル】
お買い得 **548円**
(税込591円)

揚げ
379 次回予定 10月3週 凍

オーニシ オホーツクサーモンのフライパンサー
3切 (195g)
国産 6か月 小
カラフトマスを輪切りにして、塩コショウ味のパン粉をまぶしました。
お買い得 **378円**
(税込408円)

揚げ
380 次回予定 10月4週 凍

オーニシ 丸ごと食べられる 黄金かんたん唐揚げ
4枚 (230g)
国産 6か月 小
アメリカ産の黄金かんたんの中骨を中国で取り除いて唐揚げをまぶしました。
お買い得 **378円**
(税込408円)

焼くだけでメイン料理完成！

カラフトマス (北海道産)

ヒレも尾っぽもまるごと食べられる

原産国中国

サクサク衣のいわしフライ

揚げ
381 次回予定 10月4週 凍

天然水産 お魚屋さんの作った 国産いわしフライ
300g (4~6枚)
国産 1年 小
国産の新鮮ないわしを開き、食感のよい生パン粉をまぶしました。
お買い得 **378円**
(税込408円)

広島県産大粒かきの 旨みがジューワ〜

揚げ
382 次回予定 10月3週 凍

広島県産大粒かき使用 サクッと大粒かきフライ
8個入 (240g)
国産 9か月 小
お買い得 **568円**
(税込613円)

揚げ
379 次回予定 10月3週 凍

オーニシ オホーツクサーモンのフライパンサー
3切 (195g)
国産 6か月 小
カラフトマスを輪切りにして、塩コショウ味のパン粉をまぶしました。
お買い得 **378円**
(税込408円)

揚げ
380 次回予定 10月4週 凍

オーニシ 丸ごと食べられる 黄金かんたん唐揚げ
4枚 (230g)
国産 6か月 小
アメリカ産の黄金かんたんの中骨を中国で取り除いて唐揚げをまぶしました。
お買い得 **378円**
(税込408円)

揚げ
381 次回予定 10月4週 凍

天然水産 お魚屋さんの作った 国産いわしフライ
300g (4~6枚)
国産 1年 小
国産の新鮮ないわしを開き、食感のよい生パン粉をまぶしました。
お買い得 **378円**
(税込408円)

揚げ
382 次回予定 10月3週 凍

広島県産大粒かき使用 サクッと大粒かきフライ
8個入 (240g)
国産 9か月 小
お買い得 **568円**
(税込613円)

たっぷり入ったお徳用

次回予定
10月1週

387 凍

鮮鼓堂
辛子明太子
切子 (徳用)
400g

次回より
値上げ予定

1044036

1,410円

1年7品目無 (税込1,522円)

ロシアまたはアメリカ産原料です。着色料・発色剤不使用の中切タイプ。

111kcal・食塩相当量 4.6g/100g

様々なお料理に
ご利用頂けます

次回予定
10月2週

396 凍

コープがこしま産直センター
えび・いかミックス
150g

血約15cm
9500666

298円
(税込321円)

図 90日㊦ えび
えび（インドネシア・ミャンマー産）と
いか（チリ産）をミックスしました
86kcal・食塩相当量 0.6g / 100g

298円

次回予定
10月4週

400円

凍

五島水産
五島産真鯛のカマ

1年 (165g)

「血約19cm」
2225-174

298円
(税込321円)

長崎県五島で養殖された真鯛を水揚げ後
処理し、真空パック包装しました。【雑炊】
206 kcal・食塩相当量 0.1 g / 100g

345円

次回予定
10月4週

403円

凍

co-op 具たくさんの

海鮮寄せ鍋セット

5種4人前 (452g)

20899円

345円
(税込1,166円)

6月17日☆小・中・大に
海鮮具材5種類をセットしました。雑炊
だし汁で、鍋の後にも楽しめます。

煮付けや
ホイル焼きなどに最適

水揚げ焼きたてに最適

次回予定
10月4日

407 凍

ケイアンドティ
いろいろ使える
赤魚切身（骨取り）
200g（6～9切）

圖 1年6カ月
グリーンランド産の脂のつた赤魚
を中国で骨取りの切身にしました。

（血約19cm）
230397

お買い得 **378円**
（税込408円）

焼くだけでうまい!



脂のりのよさと程よい塩加減が◎

切り身の組み合わせは変わることがあります

408 次回予定 10月3週 凍

天然水産
塩塩味さば切身
4切 (260g)
図 6ヵ月 7品目無
ノルウェー産の脂がのったさばを三枚におろして切身にしました。
273kcal・食塩相当量 1.5g/100g

398円 (税込429円)

天日塩で仕込みました



骨とり
あじ(アイルランド産、オランダ産)

CO-OP 骨取りあじ 半身干し
4枚 (220g)
次回予定 11月4週 凍

409 次回予定 11月4週 凍

4枚 (220g)
図 6ヵ月 7品目無
魚本来のうまみを引き出す天日塩を使用し中までふくら干し上げました。
100kcal・食塩相当量 0.7g/1枚 55g

518円 (税込559円)

410 次回予定 10月4週 凍

3枚 (165g)
図 6ヵ月 7品目無
魚本来のうまみを引き出す天日塩を使用し中までふくら干し上げました。
100kcal・食塩相当量 0.7g/1枚 55g

418円 (税込451円)

腹骨が取ってあるからパクパク食べられる!



フライパン
北海道漁連
北海道産
パクパクほっけ
180g (5~9枚)
図 6ヵ月 7品目無
北海道産のほっけを、塩水加工して、表面をふくらと干しあげました。
176kcal・食塩相当量 1.8g/100g

411 次回予定 10月4週 凍

値上げしました

428円 (税込462円)

卵がたっぷり20%以上



フライパン
キャベック
卵たっぷり 子持ちからふとししゃも
120g (5~9尾)
図 1年6ヵ月 7品目無
卵の割合が魚体に対して20%以上のししゃもです。原産国タイ。
176kcal・食塩相当量 1.3g/100g

412 次回予定 10月2週 凍

278円 (税込300円)

骨とり
原産国ベトナム

413 毎週 凍

骨取り さばフィーレ
3枚 (270g)
図 1年 7品目無
ノルウェー産のさばを、ベトナムで骨を取りフィーレにしました。
274kcal・食塩相当量 0.9g/100g

458円 (税込494円)

毎週
414 凍

塩塩味 さばフィーレ
3枚 (320g)
図 6ヵ月 7品目無
ノルウェー産の脂がのったさばを調理しやすい三枚におろしました。
273kcal・食塩相当量 1.5g/100g

458円 (税込494円)

骨とり
トラウトサーモン(チリ産)

415 毎週 凍

オーニシ 骨とり サーモン切身(甘塩味)
5切 (90g)
図 6ヵ月 7品目無
サーモンの骨と皮を取り除き甘塩味に仕上げました。小さめの切身です。【養殖】
234kcal・食塩相当量 1.5g/100g

398円 (税込429円)

フライパン
次回予定 10月4週 凍

416 凍

CO-OP フライパンで! ステーキ用サーモン
4切 (320g)
図 6ヵ月 7品目無
MSC 認証のカラフトマス(チリ産)をステーキカットし、うす塩味で仕上げました。
122kcal・食塩相当量 1.0g/100g

528円 (税込570円)

フライパン
次回予定 10月4週 凍

417 凍

森枝水産 森枝さんの 真あじ開き干し
2枚 (180g)
図 120日 7品目無
長崎県産の真あじに食塩、清酒、本味噌を使って旨みを引きだしました。
151kcal・食塩相当量 1.2g/100g

298円 (税込321円)

418 凍

森枝水産 かます開き干し(無頭)
3尾 (160g)
図 90日 7品目無
国産のかますを、塩・味噌などで下味をつけて開き干しにしました。
144kcal・食塩相当量 1.2g/100g

298円 (税込321円)

419 凍

シーサット バックとおいしい さんま(一汐)
150g (6~10枚)
図 6ヵ月 7品目無
国産のさんまを3枚におろし、甘塩仕立てに仕上げました。
293kcal・食塩相当量 1.5g/100g

398円 (税込429円)

420 凍

七和 バックと食べられる 真いわし丸干し
120g (6~9尾)
図 120日 7品目無
国内産の真いわしの頭と内臓を取り除きました。焼きや煮付けにどうぞ。
186kcal・食塩相当量 0.8g/100g

298円 (税込321円)

メーカー じっくり漬込み 熟成された秋鮭です
宗谷岬周辺で漁獲される鮭を厳選して使用しています。低温の塩水にじっくり漬込み熟成しました。
福岡丸福水産 小川 俊彦さん



421 毎週 凍

福岡丸福水産 昔ながらの しょうばい秋鮭
120g (40g×3入り)
図 6ヵ月 7品目無
北海道で漁獲された秋鮭を辛口タイプの切身に仕上げました。
125kcal・食塩相当量 5.4g/100g

338円 (税込365円)

フライパン
次回予定 10月2週 凍

422 凍

シーサット 真あじのみりん干
120g (4~5枚)
図 6ヵ月 7品目無
国産の真あじを開きにして、醤油、砂糖、みりんの調味液に漬けました。
129kcal・食塩相当量 0.6g/100g

298円 (税込321円)

フライパン
次回予定 10月4週 凍

423 凍

ヨシムラ 銀ダラ切身みりん
2切 (100g)
図 6ヵ月 7品目無
脂ののった銀ダラをマイルドな口当たりが特徴のみりに漬け込みました。
263kcal・食塩相当量 1.5g/100g

498円 (税込537円)

424 凍

オーニシ 真だら西京漬け
3切 (150g)
図 6ヵ月 7品目無
国産の真だらを切身にして西京味噌に漬け込みました。
105kcal・食塩相当量 2.3g/100g

398円 (税込429円)

昆布の旨みがしみています



フライパン
川喜
フライパンで簡単 さばスティック昆布仕込み(骨取り)
160g (6~10切)
図 6ヵ月 7品目無
骨を取ったさばをスティック状にカットし、昆布エキスを漬けました。
321kcal・食塩相当量 1.2g/100g

378円 (税込408円)

カット済みで食べやすい



フライパン
アトランティックサーモン(ノルウェー産・カナダ産・チリ産)

426 次回予定 10月4週 凍

オーニシ サーモンはらすみりん
150g
図 6ヵ月 7品目無
食べやすくカットしたサーモンのはらすを甘めのみりん干しにしました。【養殖】
231kcal・食塩相当量 2.0g/100g

378円 (税込408円)

お箸がすすむ!



3枚
酒元水産加工所
脂ののった 黒糖さばみりん
3枚 (180g)
図 6ヵ月 7品目無
ノルウェー産さばを沖縄、鹿児島産の加工黒糖でみりん漬けにしました。
313kcal・食塩相当量 1.0g/100g

378円 (税込408円)

2枚
酒元水産加工所
脂ののった 黒糖さばみりん
2枚 (120g)
図 6ヵ月 7品目無
ノルウェー産さばを沖縄、鹿児島産の加工黒糖でみりん漬けにしました。
313kcal・食塩相当量 1.0g/100g

278円 (税込300円)