

# なちゅらる **+4**

増頁  
特別号

生活協同組合 **ナチュラルコ-op・ヨコハマ**  
商品クレーム・誤配専用フリーダイヤル  
お問い合わせ (8:30~17:00、土日除く) 0120(558)380

TEL 045(895)2525  
FAX 045(895)2331

|         |       |    |      |    |    |
|---------|-------|----|------|----|----|
| 注文書提出日  | 11/29 | 30 | 12/1 | 2  | 3  |
| 定例企画配達日 | 12/6  | 7  | 8    | 9  | 10 |
| 特別企画配達日 | 12/13 | 14 | 15   | 16 | 17 |

ホームページ、FAX専用紙でのご注文

<https://www.naturalcoop.jp/> **045(895)2331**  
注文書提出日の翌朝 9:00まで受付、また提出日より事前にご注文いただけます  
ご利用登録も上記アドレスから

**421**  
**長崎五島風あごだしうどん**  
514g(2食)  
通常税込443円を  
**398円 税込430円**  
**特価**



長崎のご当地メニュー「五島うどん」です。麺には国産小麦粉を使用し、きざみ揚げ、わかめ、ねぎ、かまぼこ、とろろ昆布をのせました。あご(とびうお)だしを使用した深い旨みが味わえるつゆ付。

**422**  
**わかめどっさりうどん (刻み揚げ付)**  
556g(2食)  
通常税込356円を  
**315円 税込340円**  
**特価**



国産小麦粉を使用したうどんにたっぷりわかめが30g、きざみ揚げ、かまぼこなどをのせた女性に大変人気のうどんです。しょうゆベースに鰹節、昆布、しいたけのだしが効いたつゆ付。

お鍋ひとつで  
**簡単**  
あつたか

# 麺

ニッキーフーズの麺類は捏ね上げられた生地を長時間熟成することにより均で滑らかな食感になり、ゲルテンの成型が最大限に活かせる製法を取り入れています。厚さと長さを一定に切り出した麺はコンピューターで茹で時間と重量を制御し、一玉ずつ茹で上げられ一気に冷凍することで、調理してもコシの残る光沢がある冷凍麺を作り出します。忙しい師走の時期にお鍋ひとつで簡単に作れるこだわりの麺類をどうぞ。

**420** **特価**  
**四海楼ちゃんぽん**  
654g(2食入)  
通常税込745円を  
**675円 税込729円**



長崎ちゃんぽん発祥の中華料理店「四海楼」監修のちゃんぽんです。コシのある太麺に種類豊富な8種類の具材をのせました。コクのあるしょうゆとんこつの特製ちゃんぽんスープ付。麺には外麦か国産小麦粉を使用しています。

**423**  
**関西風きつねうどん**  
520g(2食)  
通常税込350円を  
**310円 税込335円**  
**特価**



国産小麦粉と食塩だけで作ったコシのあるうどんに、味付き油揚げとねぎをのせて冷凍しました。鰹、さば等の出汁を効かせた関西風つゆ付。

**424**  
**讃岐かき揚げうどん**  
560g(2食)  
通常税込454円を  
**398円 税込430円**  
**特価**



国産小麦粉と塩で作ったコシの強いうどんに、玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんを具にしたかき揚げをのせて冷凍しました。出汁の利いたつゆ付。

**157**  
**嘉山さんの大根**  
1本 通常税込289円を  
**250円 税込270円**  
**特価**

**501**  
**特選醤油 1000ml**  
**510円 税込551円**

**328** **特価**  
**長崎県産 天然ブリ切身**  
240g(3切) 通常税込670円を  
**600円 税込648円**

【ぶり大根の作り方】

1. ぶりは熱湯にさっと湯通しし、かるく水洗いします。
2. 大根は食べやすい大きさに切って下ゆでします。
3. 鍋に生姜の薄切りと水、酒、砂糖、みりん、ぶり、大根を入れて火にかけ、約10分程煮ます。
4. 3.の鍋にしょうゆを加え、弱火で約15分煮て味をしみ込ませてください。



●調理例

**ぶり大根**  
こごと煮込み大根の旨みを凝縮脂ののったぶり切身を嘉山さんの大根といっしょに煮こみましよう。寒くなった季節にぴったりな、からだ温まるおいしい一品です。

特別企画品

特別企画の注文欄に6ヶケタ番号でご記入ください

- くらしと生協カタログ
- だんらん
- おせち特集
- ドライフルーツ特集
- スパイス特集
- お酒
- 本のいずみ
- エルベナ化粧品
- ルシアランド(自然派化粧品、雑貨)
- 迎春
- クワントバスタスタイル正月特集
- うさぎ百貨正月特集
- うさぎ百貨
- 風邪対策+快適生活
- 守りたい伝えたい職人の道具
- すまいる・らいふ

翌週配達 ○キャロット931139 / ○スクロール / ○CATCH-UP HEALTH