

なちゅらる

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	1/10	11	12	13	14
定例企画配達日	1/17	18	19	20	21
特別企画配達日	1/24	25	26	27	28

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



調理例

鶏の旨味が
楽しめる

水炊き

九州・博多の名物鍋料理「水炊き」。その名のとおり、鶏肉や野菜を水から煮だして素材の味を楽しみ鍋料理です。シンプルな味付けゆえに、素材の良し悪しがおいしさに直結します。そこでおすすめなのが産直秋川牧園の若鶏です。解放鶏舎で植物性主体の飼料を食べながらストレスなく育てられた若鶏のおいしさを実感できるピタリな食べ方です。寒い冬のひとときを、ほっこり水炊きで温かくお過ごしください。

秋川牧園 若鶏の特長

- ① 自然に近い環境で飼育
- ② 健康な餌を食べ、よく運動しているため程良い食感
- ③ 抗生物質抗菌剤を不使用



276

若鶏ブツ切お徳用800g
800g
通常税込1,274円を

1,080円 税込1,166円



159

嘉山さんのキャベツ
1玉
通常税込322円を

278円 税込300円



200

有機ニラ
約100g
通常税込189円を

160円 税込173円



203

有機緑豆もやし
約200g
通常税込106円を

90円 税込97円



213

ブナしめじ
約100g
通常税込157円を

135円 税込146円



179

中村さんの菊芋
約350g
通常税込481円を

415円 税込448円



調理例

調理例

中村さんの住む千葉県では、独特のおいしさと菊芋のもつパワーがからだにイイ根菜として古くから栽培され、お母様の代から菊芋を食していました。
ナチュラルコ-opが菊芋を取り扱うようになったのは、今のようなブームになる前から、菊芋の良さを知り尽くしている中村さんからの強いアピールをもらったからです。
菊芋には、空腹時に血糖値の上昇を抑制するなどの効果が期待できるイヌリンが含まれ、血圧上昇を抑制するとされるカリウムも多く含まれています。
菊芋は食べ方もバラエティーに富んでおり、中村さんの奥様のおすめは味噌汁・きんぴら・サラダです。
サラダには薄めにスライスして、角切りにしてボテトサラダに混ぜて生食のシャリシャリ食感もお楽しみください。

菊芋

千葉県白井市中村さんの

特別企画品

特別企画の注文欄に
6ヶタ番号でご記入ください

- だんらん / ●ドライフルーツ特集 / ●お酒 / ●寒味噌・節句 / ●風邪対策・快適生活 / ●家庭画報 / ●本実晴天 / ●山澤清のハーブ物語
 - エルベナ化粧品 / ●ルシアランド(自然派化粧品、雑貨) / ●山織の冬特価 / ●てんとう虫 / ●愛着良品 / ●守りたい伝えたい職人の道具
- 翌週配達 ○キャロット931145 / ○スクロール / ○第3世界ショップのドライフルーツ他 / ○CATCH-UP HEALTH