



コープいしかわ職員の 今週のイチオシ!!



これは
うまいっ!

湊センター

川上 シンヤ 真矢さん

入協歴 23年5ヶ月
出身地 白山市
ニックネーム しんや、けんしん
趣味 ビーチボール・バドミントン・映画鑑賞
好きな食べ物 納豆、ラーメン、辛い物
普段のお仕事内容 千坂地区の配送をしています。

おすすめしま〜す♪

まろやかでマイルドな味付けは大人から子どもまでどなたでも安心の一品です。
解凍するだけですぐに食べられますので、食卓のメイン・追加の一品としてはもちろん、酒の肴にもピッタリです。



100g 291kcal 食塩1.2g 1枚 本体190円

025 5月1回凍 102105

COOP まろやかしめさば昆布メ

賞6カ月 国産/千倉水産加工

(75g×2枚)

前回4月2回 本体398円

年間家計応援!
本体 380円 (税込410円)

おすすめしま〜す♪

このしめさばは、名前の通りまろやかな酸味で食べやすく家族全員大好きです。一度自分のお弁当になんちゃってさば寿司を作りました。1口大に切って、腹側にご飯を乗せて、ラップでくるんだだけですが、大満足でした。みなさんもアレンジしてみてください。



これは
うまいっ!

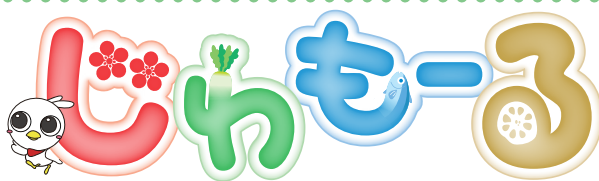
鶴来センター

坂野 カオリ 香里さん

入協歴 8年8ヶ月
出身地 金沢市
ニックネーム ばんちゃん
趣味 読書
好きな食べ物 納豆、キムチ、ヨーグルト
普段のお仕事内容

はじめてばこのお届けと宅配の利用説明をしています。

“顔がみえる”
地元の商品が大集合!!



石川県を中心とした
北陸3県の商品です



ご飯のお供や薬味としても♪

担当:小川

おつまみレシピ

耐熱皿にみりん大さじ2を
入れてレンジで(500W)
1分温める。
大さじ1のなんば味噌と
合わせたものを、
さいの目に切った
クリームチーズ(100g)に
合わせて2日程したら
出来上がり♪

辛い!けど
旨みがある
なんば味噌

なんば元ちゃん

能登地区に伝わる田舎
味噌に唐辛子、柚子、紫
蘇の実を加えて作った
なんば味噌です。

1136 5月3回 GMO不使用 104907

能登町のこだわり
旨辛なんば味噌

賞6カ月



(85g) 本体 328円 前回3月4回 本体350円 (税込354円)

能登町ふれあい公社



具材たっぷり♪

担当:得田

今季初

枝豆 鶏肉 竹の子 椎茸

家族でうれしい
4個入り

割烹茶わんむし

枕崎産鰹節と利尻昆布のだ
しで、のどごし爽やかに仕上
げました。

1141 5月3回 蔵 ポルシ GMO不使用 109412 1個 本体63円 保存料・着色料不使用

冷やし
割烹茶わんむし

賞21日 贈呈

(110g×4個) 本体 250円 前回9月3回 本体280円

みやけ食品

年間最安値!
本体 250円 (税込270円)



海女さんが素潜りで
手摘みしました

担当:橋本

伝えたいのはココ

輪島で採取される
「天然岩もずく」は
外海の荒波に揉ま
れて逞しく育ち、シ
ヤキシャキの歯ご
たえが特長です。
JFいしかわ輪島支所
所属の海女さん

輪島で採取される
「天然岩もずく」は
外海の荒波に揉ま
れて逞しく育ち、シ
ヤキシャキの歯ご
たえが特長です。
JFいしかわ輪島支所
所属の海女さん

1142 5月3回 蔵 105305

味付天然岩もずく
(三杯酢)

賞16日 賞

(80g×3個) 本体 278円 前回3月4回 本体314円

石川県輪島産/沖水

年間最安値!
本体 278円 (税込300円)

応募6桁番号

注文番号
348970

●注文用紙の6桁注文欄に上記の6桁番号を、
注文数欄に選択番号をご記入ください
●正解者全員に1ポイント、
抽選で10名に50ポイント

前回の答え...2

ポイント
プレゼント
クイズ!

Q

4月1日～6月30日までに生協へ新規ご加入いただいた方へ、
期間限定特典として、初回利用企画回から ? 連続でご利用
いただくと1,000ポイントプレゼント!!(ヒント:表紙)

選択番号 ①...2週間

②...3週間

③...4週間

商品利用+クイズ正解者に1ポイント。(請求金額が0円以下の場合はポイント付与されません。)抽選で10名に50ポイントプレゼント。2週先の個人別お届け表明細に記載されます。