

青森県



さば缶詰（水煮・みそ煮）
260円 200g
「秋鯖限定商品」新鮮な生さばを原料に水煮缶詰にしました。秋鯖の旬の味覚をお楽しみください。



スパークリングアップル
130円 200ml
りんごとソーダが会いました。この味、上質。はじけるおいしさ 100%



しょうゆコンブ
250円 200g
自慢の醤油でふんわりやわらかく煮込んでいます。女優の大竹のぶ代さんや、水野真紀さんもリピーターで、雑誌などで何度も紹介していただいています。



気になるりんご
680円 1個
青森県産りんご「ふじ」の芯をくり抜き、シロップに漬け込みパイで包んで焼き上げました。



いかめし
525円 2尾
いかも米も青森県産にこだわった味わい豊かな商品です。



りんごファイバー
150円 280g
りんご食物繊維を含んだところてん。青森県産のりんご酢を基にした特製スープ付きです。



りんごスティック
600円 4本
りんごを大きめにカットし、パイで包み焼き上げました。果肉はジューシー、シャキシャキの心地良い歯ごたえ。モンドセレクション3年連続金賞受賞



しじみ貝みそ汁8食
1,050円
青森県産 100%、簡単・便利・本格的。お湯を注ぐだけ。



スタミナ源たれ
450円 410g
秘密のケンミンショーで紹介商品。青森県産りんごにんにく 100%使用。ノンオイルタイプ万能たれ。



せんべい汁
450円 2人前
せんべい汁は八戸を代表する郷土料理です。B級グルメ人気商品。



下北半島とろろこんぶ
500円 650g
青森・下北産「天然昆布」は色、味、風味の良さから、とろろ昆布加工に一番との評価をいただいております。



味噌付昆布
450円
5枚×24束
「毎日の食卓に」昆布の風味と栄養を生かしながら、ほど良い辛さに味噌付けをしました。



ぶり大根 **350円** 150g
三陸沖で漁獲された天然ぶりを、特製の調味で味噌付けし真空調理により旨味を閉じ込めました。



さんまの生姜煮
350円 120g

岩手県



半生わんこそば
300円 2人前
国産のそば粉のみを使用し、玄そばを石臼で挽くので、そばの香りが活き、つるりとしたのどごしと、歯ごたえのある風味豊かな半生そばです。



さばのみそ煮
350円 1枚



南部りんご煎餅
500円 7枚



南部せんべいごま
350円 15枚



ぶりの生姜煮 **350円** 130g



いわて盛岡冷麺
400円 2人前
つるつるとしたコシの強い独特の麺と、肉の旨みの詰まったピリ辛スープが絶妙に絡み合い。



岩谷堂羊羹本練
500円 260g
小豆本来の風味と舌ざわりが特長の300年の伝統を誇る羊羹。



南部ホタテ煎餅
500円 6枚
海の幸ホタテを乾燥させて、香ばしい南部せんべいにたっぷりおのせしました。人気上昇中の商品です。



いわて盛岡じゃじゃ麺
400円 2人前
茹で上げた特製うどんに香ばしくてピリ辛の特製肉味噌をかけて食べる美味しいうどんです。



くるみたっぷりゆべし
400円 3個入
大人気のくるみゆべしの切り落とし。お手頃なお茶菓子です。



北国っ子ワンタンスープ付
300円 2人前
ツルツルのどごしの良い麺と、独自のスープで手軽に本格ワンタンが楽しめます。お好みの野菜やお肉を入れ、5分煮込むと出来上がり。



いちご煮スープ
1,000円 425g
三陸海岸の伝統的な料理で、ウニとアワビを潮汁にしたたもので。いちご煮の由来は、アワビのブルーがかった煮汁の中にウニの卵巣がまるで、朝露のなかの新鮮な野いちごのように見えるところから、名づけられたものです。



いわて盛岡ビン麺
400円 2人前
「ビン」とは「かきませる」という意味で、その名の通り、コシの強いシコッとした麺と、特製の甘辛たれをからめて食べるのが特徴。お好みの具材を混ぜてお召し上がりください。



味わいほたて缶詰
800円 425g
岩手三陸で獲れたほたて貝を調理しやすいように水煮にしたものです。煮ても焼いても、その美味しさは変わりません。



北国かあちゃんすいとん
300円 160g
岩手南部地方では、小麦粉を水でこね、熟成し、うすくのばしひつまんで（つまむこと）鍋物にすることから、ひつまみ・とつめり、等とも呼ばれる郷土料理。

福島県 喜多方市

黒豆ようかん……400円
干柿ようかん……400円
栗ようかん……400円
ずんだようかん……400円
みそようかん……400円
ぶどうようかん……400円
ごぼう菓子……400円
黒糖生姜糖……400円
ブルーベリーようかん……400円
一口ようかんぶどう……400円
一口ようかん山ゆりね……400円
桃しそ巻……630円
生姜きょうぶき……530円
たまり漬……630円
彩り野菜塩麹漬……530円
いりぬか沢庵……530円
姿里ごぼう……530円
姿山うど……630円
かぶり大根……530円
ワイン梅……530円
お徳用小梅……530円
志ら玉麩……350円
飴（たんざり）……400円
ラーメン3食ストリート……1,200円
ラーメン冷やし4食……680円
メンマ……150円
青春カレー……530円
蔵出味噌……630円
ラフランスジュース……1,000円
山塩サブレ……120円
チーズケーキ……120円
そばまんじゅう……120円
チーズまんじゅう……120円
温泉卵……150円
燻製卵……250円
黒ゴマ牛蒡……250円
黒ゴマしょうが……250円
米……550円
黒酢ラッキョー……530円
子持ちきのこ……530円
青唐辛子ちびっこ味噌……530円
青唐辛子うど味噌……530円

舞茸しぐれ……530円
竹の子にしん……530円
畑のお肉……530円
黒ゴマ牛蒡……530円
焼まいたけ……530円
山くらげ……530円
行者にんにく味噌……530円
栗入り花豆……530円
わさび漬け……530円
山椒きょうぶき……530円
塩トマト……530円
きんつば……630円
一枚せんべいしょう……150円
しょうゆ……150円
ネギみそ……150円
一味……150円
ごま……150円
葉付一本漬……530円
えごまドレッシング……530円
割干昆布大根……530円
天神漬……530円
ピリ辛ごま高菜……530円
生姜生ふりかけ……530円
イナゴ甘露煮……530円
わかさぎ……680円
棒タラ……740円
しょうが湯……530円
かきもち……530円
具沢山みそ汁……530円
焼き麩……630円
凍み豆腐……630円
ピリ辛れんこん……530円
きくらげ佃煮……630円
きのこミックス……630円
ふきみそ……420円
こんにゃく牛蒡……530円
えごませんべい……400円
大根たまり……400円
ピリ辛野沢菜……400円
野沢菜昆布漬……400円
いかすみ沢庵……400円
ブルーベリー黒糖……530円

もてなえ市

7月14日(土) 11時～2時 (毎月開催)
サングリモ中込 中込交流センター

毎月大にぎわいの委託型フリーマーケットです。出品料は1点10円、売り上げは全額を出品者に還元します。
出品受付は7月8日(夜) 7時～8時に、中込交流センターです。
18歳以上で、本人確認ができる方ならどなたでも出品ができます。
(1回50点まで)
不用品は是非ご出品ください。ゴミを減らして資源を大切にしましょう。



8月は、7/28(土) 夜7時～8時出品受付
8月4日(土) 午前11時～午後2時 販売
同日 午後2時30分～3時 清算

第34回「土知の森(カ)」交流サロンのお知らせ
日時：7月14日(土) 18時～
場所：喫茶ぼえむ
テーマ：幼児教育にかけ
る！(佐久での新たな挑戦)
コメンテーター：内保亘
・ひとみさんご夫妻(森のようちえん・ちいろば代表)
参加費：500円(珈琲代)
お問合せ・申込先：喫茶
ぼえむ(62-8760)



8/15 佐久千曲川大花火大会お祝い花火募集
お父さんの還暦のお祝いに、結婚25周年に奥様に感謝を込めて、孫が生まれた、友達が結婚するなど、いろいろなお祝い事に大きな花火をあげましょう。
5号玉1発、1万500円から、上限はありません。
締め切りは7月13日。
お問い合わせは実行委員会 TEL 64-15432へ。