

さば缶詰(水煮・みそ煮) **260** ₱ 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[™] 200ml りんごとソーダが出会いま した。この味、上質。はじ けるおいしさ 100%



しょうゆコンブ

250 ⊞ 200g 自慢の醤油でふんわりやわ らかく煮込んでいます。女 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 ところてん **150**⊞ 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 優の大竹のぶ代さんや、水 ジューシー、シャキシャキの心地 野真紀さんもリピーター 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 青森県産 100%、 簡単・便 利・本格的。お湯を注ぐだけ。



秘密のケンミンショーで紹介 商品。青森県産りんごとにん 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

味付昆布

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

ど良い辛さに味付

けをしました。

350円 120g

500円 650g 青森·下北産「天然昆布」 は色、味、風味の良さから 表する郷土料理です。 とろろ昆布加工に一番との B級グルメ人気商品。 評価をいただいております。



350円 1枚



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



付けし真空調理により旨味を閉じ込めました。





半生わんこそば

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

300円 2人前

ばです。



南部いかせんべい 500円8枚

三陸の海で育ったおい しいいかをさきいかに して、たっぷりのせた やわらかくて美味しい いかせんべいです。



500円 7枚

南部せんべいごま

350円 15枚

南部りんご煎餅



いわて盛岡冷麺

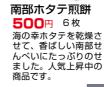
400円 2人前

が絶妙に絡み合い。

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

南部ホタテ煎餅





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、独自のスープでお手軽

いわて盛岡じゃじゃ麺

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

ごまたっぷり

400円 3個入

ごまの風味が豊か

で甘さほどよい

ごまゆべしの切り

ゆべし

落とし。

400円 2人前

うどんです。

ゆべい

くるみたっぷり

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

ゆべし

菓子です。

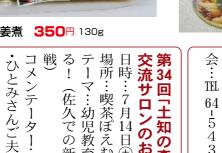
に本格ワンタンがお楽しみ いただけます。お好みの野 菜やお肉を入れ、5分煮込 むと出来上がり。



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てたもので す。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

る郷土料理。



会お締か :: 問めら 祖い切上 64 合 り 限 わせて は せ あ 0 実 13 行日。せ ま 委 員

まいる生様祝中火

青唐辛子うど味噌…530円



いわて盛岡ビビン麺 400円 2人前

"ビビン"とは「かきまぜる」 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 くのばしひっつまんで(つ まむこと)鍋物にすること から、ひっつみ・とってな ・つめり、等とも呼ばれ

いちご煮スープ

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。 お締かし事なまにい問めら55よにどれ感に 会 15 | **佐久千曲川大**|
| **佐久千曲川大**|
| **大きな花火を**|
| **大きな花火を**|
| **大きな花火を**| 号う。大 玉 あお婚孫にの夢大 万 げ祝すが奥お集花 500

黒豆ようかん400円	舞茸しぐれ530円
' 干柿ようかん400 円	竹の子にしん530 円
栗ようかん400円	畑のお肉530円
ずんだようかん…400円	黒ゴマ牛蒡530円
みそようかん400円	焼まいたけ530円
ぶどうようかん…400円	山くらげ530円
ごぼう菓子400円	行者にんにく味噌…530円
黒糖生姜糖400円	栗入り花豆530円
ブルーベリーようかん…400円	わさび漬け530円
一口ようかんぶどう…400円	山椒きゃらぶき…530円
ーロようかん山ゆりね…400円	塩トマト530円
桃しそ巻630円	きんつば630円
生姜きゃらぶき…530円	-枚せんべいこしょう… 150円
たまり漬630円	〃 しょうゆ…150円
彩り野菜塩麹漬…530円	〃 ネギみそ…150円
いりぬか沢庵530円	// 一味·······150 円
姿里ごぼう530円	〃 ごま150円
姿山うど630円	葉付一本漬530円
かぶり大根530円	えごまドレッシング…530円
ワイン梅530円	割干昆布大根530円
お徳用小梅530円	天神漬530円
志ら玉麩350円	ピリ辛ごま高菜…530円
飴(たんぎり)…400円	生姜生ふりかけ…530円
ラーメン3食ストレート…1,200円	イナゴ甘露煮530 円
ラーメン冷やし4食…680円	わかさぎ680円
メンマ150円	棒タラ740円
青春カレー530円	しょうが湯530 円
蔵出味噌630円	かきもち530円
ラフランスジュース…1,000円	具沢山みそ汁530円
山塩サブレ120円	焼き麩630円
チーズケーキ120円	凍み豆腐630円
そばまんじゅう…120円	ピリ辛れんこん…530円
チーズまんじゅう…120円	きくらげ佃煮630円
温泉卵150円	きのこミックス…630円
燻製卵250円	ふきみそ420円
黒ゴマ牛蒡250円	こんにゃく牛蒡…530円
黒ゴマしょうが…250 円	えごませんべい…400円
米·····550円	大根たまり400円
黒酢ラッキョー…530円	ピリ辛野沢菜400円
子持ちきのこ530円	野沢菜昆布漬400円
青唐辛子ちびっこ味噌…530円	いかすみ沢庵400円

ブルーベリー黒糖…530円

7月14日 ← 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日回夜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 8月は、7/28 ① 夜 7 時~8 時出品受付 らして資源を大切にしましょう。



8月4日 午前 11 時~午後2時 販売 午後2時30分~3時清算 同日



む合費 62申刊 込 先

ぽお参

ちみ えき んんり ・ちぃろば!?ー…内保| 代の亘

表 よ う

ぶりの生姜煮 350円 130g

の教え日 なか 挑け

新育む 世**お** たに 18 **知** 18年(力) 森(力)