kumicaはJA紀南の組合員カードです。

組合員の皆様へ

冬旨 温活 マルシェ

12月19日(木)～21日(土)

12/21は冬至

冬至の七種（にんじん・ぎんなん・れんこん・なんきん・きんかん・かんてん・うんどん（うどん））。たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという言葉の響きから、これらの食材が冬至の七種として食べられるようになったと言われています。

"ん"が2つ付くと運気が2倍になるかも

愛知県産他 ぎんなん（1袋） 198円（税込214円）

徳島県産 れんこん（100g当り） 98円（税込106円）

宮崎県産他 きんかん（1袋） 298円（税込322円）

かぼちゃとベーコンの具だくさんミルクスープ

材料（4人分）
かぼちゃ…300g
玉ねぎ…1個
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…小さじ2
ベーコン…50g
バター…大さじ1
A「ホールコーン缶・小…1缶（130g）
水…2カップ
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…小さじ2」
牛乳…2カップ
「瀬戸のほんじお」…小さじ1/3
こしょう…少々

作り方
①かぼちゃは2～3cmの角切り、玉ねぎは1.5cmの角切りにし、「コンソメ」をまぶす。ベーコンは太めのせん切りにする。
②鍋にバターを熱し、①の玉ねぎ・ベーコンを炒め、①のかぼちゃ、Aを加える。フタをして煮立て、弱火にし、約15分煮る。
③②に牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

出典：味の素PARK レシピ集より

Aコープのお肉で温活!!

塩こうじパウダーで 鶏ミンチのスープ

4人分

材料
★鶏ミンチ 200～250g、★塩こうじパウダー小袋1袋、★しょうがチューブ小さじ1、★片栗粉大さじ1、かぶ（大）1/2個、にんじん1/4本、さやえんどう10個、鶏がらスープの素大さじ2、酒大さじ2、水1L

1. ★を混ぜ合わせて丸めておきます。
2. かぶとにんじんをさいの目切りに、さやえんどうは筋をとって適当な大きさに切ります。
3. 鍋に湯を沸かして鶏がらスープの素を入れ、1と2を加えて煮込みます。
4. 酒で味をととのえます。

エーコープ 塩こうじパウダー（だし入り） 12g×6袋

国内産 若鶏モモ・ムネミンチ（銘柄鶏を除く）（100g当り） 128円（税込139円）

お鍋には欠かせません!

日本ハム シャウエッセン（2個来） 398円（税込430円）

かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、無病息災を願おう!

ニューカレドニア産他 なんきん（1/4カット） 98円（税込106円）

クスマニア産他 アトランティック サーモンお刺身用柵（100g当り） 698円（税込754円）

香川県産他 カンパチお刺身用柵（100g当り） 698円（税込754円）

うめや 辛子明太子（100g） 358円（税込387円）

11時～売り切れ御免 カツ丼&あったかうどんセット（1パック） 480円（税込519円）

かんろに 愛知県淡水 鮎甘露煮 子持ち鮎甘露煮（各150g） 880円（税込951円）

紀文 徳用はんぺん（1枚（90g）） 118円（税込128円）

11時～売り切れ御免 天丼&あったかうどんセット（1パック） 480円（税込519円）

冬のぶりは旨い!

脂がのって来ました!! 舌がとろける絶品のぶり!

ぶり大根（だいこん）を 今日のおかずに

お出汁しみしみ

ブリたっぷり握り寿司（1パック） 1,180円（税込1,275円）

ブリ入り海鮮巻 ハーフ 550円（税込594円） 1本 980円（税込1,059円）

海鮮漬け丼（ブリ）（1パック） 598円（税込646円）

香川県産 ブリ切身（養殖）（100g当り） 398円（税込430円）

紀州産うめ入りささみフライ（4本・1パック） 298円（税込322円）

うずら卵ウインナー串フライ（4本・1パック） 298円（税込322円）

藤原商店 ゆず千枚 丸カップ（140g） 298円（税込322円）

※写真はイメージです。

プレXmasメニュー

12月21日(土)・22日(日)

※写真はイメージです。

日本ハム シャウエッセン大袋（468g） 880円（税込951円）

丸大食品 本焼工房 焼豚ロング（490g） 798円（税込862円）

お魚屋さんの握り寿司（3人前） 2,380円（税込2,571円）

手巻き寿司セット（2～3人前） 1,980円（税込2,139円）

お造り盛り合わせ（3人前） 2,580円（税込2,787円）

自家製国産フライドチキン（100g当り） 198円（税込214円）

さく旨チキン 1本1パックで 198円（税込214円） 2パックで 380円（税込411円）

和歌山県産他 ブロッコリー（1株） 128円（税込139円）

北海道産他 人参（1袋） 98円（税込106円）

和歌山県産他 トマト（1玉） 158円（税込171円）

北海道産 じゃがいも（1袋） 98円（税込106円）

和歌山県産他 レタス（1玉） 138円（税込150円）

サンラヴィアン スポンジケーキ5号プレーン（1個） 398円（税込430円）

雪印メグミルク ケーキ用マーガリン（200g） 228円（税込247円）

トラク らくらくホイップ らくらくホイップチョコレート（各220ml） 228円（税込247円）

ふじや食品 北海道ミルクの濃厚グラタン（海老とチーズ・ベーコンとチーズ）（各100g×2） 278円（税込301円）

日本ハム 極み焼ハンバーグ（チーズ・デミグラスハンバーグ・和風おろしソース）（各215g） 298円（税込322円）

RUSK

バリバリ食感のフランスパンラスクにチョコレートをたっぷりしみこませました。定番のミルクチョコレート、ホワイトチョコレートと新たにストロベリーチョコも加わりました

※写真はイメージです

ぱんだぱんだラスクギフト缶 ¥1,620（税込）

ホワイトチョコ、ミルクチョコ、ストロベリーチョコの3種類のラスクを詰め合わせた贈り物にぴったりのギフト缶（約120g入り）

年末年始のおもてなしに! よりどり企画

組み合わせ自由 ①～⑫の商品に限ります。

おせち

数量限定 Aコープ紀南全店で500個限り

ブリ照り焼き、田作りとキンピラ、豚角煮、有機豆腐、有田蒸し、黒きんとん、黒豆、伊勢海老、鯛の子、ふきとり、高野豆腐、紅白かまぼこ、たたき牛ほか、栗甘煮

① Aコープおせち（約3人前）

お肉

② 和牛モモ赤身 切り落とし（750g）

③ 黒毛和牛 肩ロースすき焼き用（500g）（約3人前）

④ 黒毛和牛 赤身焼き肉用（700g）（約4人前）

握り寿司

⑤ 本マグロ大トロ入り握り盛り（約4人前）

⑥ 握り寿司盛り合わせ（約6人前）

⑦ 本マグロ尽くし握り盛り合わせ（約4人前）

お造り

⑧ お造り盛り合わせ（上）（約4人前）

⑨ お造り盛り合わせ（並）（約5人前）

オードブル

⑩ 祝いオードブル（約5人前）

⑪ 揚げ物なしオードブル（約4人前）

お寿司

⑫ たっぷり寿司盛り（約5人前）

組み合せ自由

各種 税抜6,800円（税込7,344円）の品を 2点 12,800円（税込13,824円）

3点 18,000円（税込19,440円）

予約受付中 数量限定

お引き渡し日 12月30日(月)・12月31日(火)

予約〆切日 12月22日(日)

※数量限定企画です。売り切れになる場合もありますのでご予約はお早めにお願いします。

※写真はイメージです。一部、内容が変更になる場合もありますので、ご了承ください。
※混乱を避けるためお電話での受付・ご予約内容の変更は承っておりません。ご了承ください。
※特別企画につき配達は承っておりません。
※原材料原産地は国内以外の物も含まれています。

A·COOP 食鮮館 GOOD TASTE 新鮮な食材と豊かな味わい

広告の売り出し期間 12月19日(木)▶22日(日)

店舗の営業時間のご案内

COOK GARDEN
田辺市下万呂573
☎0739〈81〉-1147
営業時間 あさ9時00分▶よる8時00分

デリシス いなり
田辺市稲成町新江原3197
☎0739〈24〉-9200
営業時間 あさ9時00分▶よる8時00分

APIA
上富田町朝来1375-1
☎0739〈47〉-1070
営業時間 あさ9時00分▶よる8時00分

あぜみち
白浜町栄691
☎0739〈45〉-2780
営業時間 あさ9時00分▶よる7時00分

VASEO
串本町串本1551-1
☎0735〈69〉-2222
営業時間 あさ9時00分▶よる8時00分

1分でわかる! 今日のお買い得
トクバイ
1 クーポン 2 チラシ 3 特売
1 左の二次元コードからトクバイアプリをダウンロード
2 アプリを起動して、お店を検索 広域検索キーワードから探せます。
3 これで完了！お店からお買い得な情報が届きます
Aコープのおトクな情報配信中!

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する 国消国産

●魚介類・青果物は悪天候等の理由により、入荷できない場合がございます。ご了承ください。●掲載の写真はすべてイメージです。実際の商品とは異なる場合がございますのでご了承ください。●一部取り扱いの無い店舗もございます。●広告の品は十分ご用意してございますが、万一品切れの節はご容赦ください。