

いつも中谷をご利用いただきまことにありがとうございます。

食祭館 中谷 金木本店 0173-52-3473 年中無休 五所川原店 0173-35-2077 年中無休 4~12月あさ8:30~19:00 1~3月あさ8:30~18:00

毎日お買い得情報  ホームページ 

2023 2週間 2週間 happy sale price 3/16~3/29

美味しい上にお買い得 中谷のめえ〜米 食べて欲しいのでお安く販売中! 10kg **2,680円** (2,895円) 次回はお得クーポン付き 店内配布チラシ



木 3/16 3/23 金 3/17 3/24 土 3/18 3/25 日 3/19 3/26 月 3/20 3/27 火 3/21 3/28 水 3/22 3/29

ほうれん草 1束 98円 税込106円	フィリピン産バナナ 100g 23円 税込25円	長なす 1袋 198円 税込214円	いちご バック 450円 税込486円	人参 約500g 128円 税込138円	愛媛県産キウイフルーツ 1パック 380円 税込411円	ミニトマト 1パック 198円 税込214円	1番人気森のバナナくん 1袋 175円 税込189円	大根 1本 198円 税込214円	和歌山県産はっさく 4コ入 298円 税込322円	玉ねぎ 約1kg 138円 税込149円	デコポン大将季 2コ入 450円 税込486円	エノキ 1袋 78円 税込85円	サンフルーツ 大王1玉 150円 税込162円
トマト 1パック 228円 税込247円	清見オレンジ 1袋 328円 税込355円	豊かな香りキャベツ 1玉 178円 税込193円	しらぬい 大王2コ 350円 税込378円	レタス 1玉 98円 税込106円	干柿 1パック 298円 税込322円	ブナしめじ 1コ 98円 税込106円	高知県産土佐文旦 1玉 150円 税込162円	あま〜いさつまいも 1kg 228円 税込247円	高級柑橘はまさき 4コ入 580円 税込627円	小松菜 1袋 98円 税込106円	長崎県産レモン 大王1玉 100円 税込108円	ブロッコリー 1玉 148円 税込160円	鹿児島県産いりききんかん 1袋 250円 税込270円

美味しい脂がにじみだす 史上最強の身欠きにしん 100g当 298円 税込322円	糖いなし 5本入 348円 税込376円	甘塩・真鯛小切 500g 298円 税込322円	冷凍カニクリームコロッケ 10コ入 450円 税込486円	鱈ほっけ 大1枚 498円 税込538円	いかうにかにみそ 80g入 250円 税込270円	トラウト切身 3枚 280円 税込303円
--	-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	------------------------------

紅鮭半身 1枚 980円 税込1059円	ワカメ煮 100g 150円 税込162円	やめられな〜いおつまみ 100g とろろちりめん とろろずめ 238円 税込257円	塩まぐろ半身 1枚 980円 税込1059円	明太子 100g 250円 税込270円	メヌケセンターカット 100g当 80円 税込87円	銀鮭半身 1枚 1480円 税込1600円
-----------------------------	------------------------------	---	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------

国産豚三枚肉 100g当 158円 税込171円	国産豚小間切肉 100g当 118円 税込128円	国産豚ひき肉 100g当 98円 税込106円	金山寺味噌漬豚肩ロース肉 300g 278円 税込301円	岩手県産鶏手羽先 約1kg 370円 税込400円	岩手県産鶏手羽元 約1kg 370円 税込400円	アメリカ産牛バラ肉 100g当 198円 税込214円
---------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

岩手県産鶏もも肉 100g当 138円 税込149円	国産豚生もつ 100g当 118円 税込128円	豚バラ軟骨 100g当 88円 税込95円	タキザワあさびきポークウィンナー190g入 280円 税込311円	岩手県産鶏心ね肉 100g当 88円 税込95円	国産豚肩ロース 100g当 168円 税込182円	鶏てり焼き 1コ 108円 税込117円
-----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

家族1パック たまご10コ入LLサイズ 258円 税込279円	プリマムストックデニッシュ各1袋 パターチキンカレー デミグラスハンバーグ ビーフシチュー・スープカレー 298円 税込322円	家族1パック たまご10コ入LLサイズ 258円 税込279円	JAブース大分 すごい人気! つぶらなカボス 190g 100円 税込108円	アサヒ飲料 三ツ矢サイダー 500ml 78円 税込85円	日程パン 食パン 6枚切・8枚切 各1袋 98円 税込106円	六甲バター チーズデザート 瀬戸内レモン6P 各1パック 自宅マンゴー6P 208円 完熟王バナナ6P 税込225円
--	---	--	--	--------------------------------------	--	--

江崎 160g ビッグプッチンプリン 98円 税込106円	亀田 100g 揚一番 128円 税込139円	日程パン 食パン 6枚切・8枚切 各1袋 98円 税込106円	おがめ 極小粒納豆ミニ 3コパック 68円 税込72円	まるさ 特選みそカップ 白・赤 各1コ 208円 税込225円	森永 ビヒタス 各1パック 148円 税込160円	マルト製菓 長崎かすていら 6P 298円 税込322円
--------------------------------------	--------------------------------	--	------------------------------------	--	----------------------------------	-------------------------------------

東洋水産 150g×3 3食焼そば 148円 税込160円	ホームコーポレーション 1ℓ アイスコーヒー 無糖 198円 税込214円	エースコック 各1コ スープはるさめ 100円 坦坦味・ワンタン・かきま 100円 税込108円	岩手牛乳 1000ml 岩手牛乳 188円 税込203円	マルハニチロ さばみそ煮月花・さば水煮月花 各1コ 238円 税込257円	ミツカン 500ml 穀物酢 105円 税込114円	丸氷 あいすまんじゅう・バニラ 1袋 88円 税込95円
--------------------------------------	--	---	-------------------------------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------

函館 3.8牛乳1000ml 218円 税込236円	相模屋 400g 各1パック なめらが木綿とうふ 58円 税込63円	函館 3.8牛乳1000ml 218円 税込236円	相模屋 味染み油揚げ 6枚入 128円 税込139円	ニチレイ 各1袋 今川焼いちごみるく味 298円 税込322円	函館 3.8牛乳1000ml 218円 税込236円	にんべん 無添加 味付けおがが 100G 248円 税込268円
-----------------------------------	---	-----------------------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------------	---

玉ねぎ 約10kg 1280円 税込1383円	大根 1箱 1280円 税込1383円	はまさき 1箱 3980円 税込4299円	キャベツ 1箱 1380円 税込1491円	人参 約2kg 380円 税込411円	白菜 1箱 1380円 税込1491円	デコポン大将季 1箱 3680円 税込3975円
--------------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------------

木 松本製菓ジャンボどら焼き 1コ 98円 税込106円	金 戸田久 中華そば3食入 細麺 中太麺 各1袋 100円 税込108円	土 カルピスウォーター&ソーダ 160×各2本 85円 税込92円	日 かくみつ こんにやく 58円 税込63円	月 たまご LL玉10個入1パック お一人様1パックまで 258円 税込279円	火 かくみつ 大揚げ 128円/箱 お一人様3袋まで 108円 税込117円	水 相模屋 なめらが胡麻とうふ 108円 税込117円
-------------------------------------	---	--	-------------------------------	---	---	------------------------------------

3/16 3/23 3/17 3/24 3/18 3/25 3/19 3/26 3/20 3/27 3/21 3/28 3/22 3/29



3/16~3/29

ワクワク SALE

やさしい Vegetable おさかな Fish おにく meat

こぼろ 1袋 138円	ポイルホタテひも 約200g 198円	合鴨鍋セット1set 480円
きゅうり 3本 198円	焼きちくわ 5本入 178円	しょうゆ風味若鶏 1袋 680円
小ねぎ 1袋 148円	紅鮭カマ 1kg 1280円	骨なし胸肉フライドチキン 1kg 780円
白菜 1玉 288円	銀鮭半身 1枚 1280円	牛タン切り落とし100g 190円
サニーレタス 1玉 108円	甘塩たらこ 100g当り 280円	
しいたけ 1パック 108円		

なっとう・豆腐

太子納豆極小粒 108円	シマダナ 「太鼓判」国産小麦うどん 3食 118円
ミニやっこ 150g×3 118円	わが家のきめ 400g 各1コ 98円
油揚げ 5枚 118円	わが家のもめん 106円
紀文 肉餃子12個入 178円	お岩木なっとう中粒 50g×3 98円
高砂 銅焼まうどん 1袋 138円	

丸美屋 麻婆豆腐の素 1箱 188円

サンヨー食品 背徳あげだまにんにく豚骨 背徳あげだま肉だしうどん 各1個 118円	伊藤園タリーズ パリスタ無糖ラテ・抹茶ラテ ほうじ茶ラテ 各1本 118円
---	---------------------------------------

ソントンジヤム いちご・オレンジアムレード ブルーベリー・ピーナツクリーム

ミツカン 各1コ 88円	ぼんしゃぶ 250ml 248円	ごましゃぶ 250ml 298円	酢豚の素 90g 148円	八宝菜の素 52g 148円	明星 キャルメラどんぶり1コ 98円
--------------	------------------	------------------	---------------	----------------	--------------------

女性にうれしい タンパク質の補給に!

黒豆/毎日70gを目安に食べましょう。大豆の一種。普通の大豆と同様にイソフラボンを含んでいます。イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをし、
 ・更年期障害
 ・骨粗しょう症
 ・乳がんの予防に
 ・体脂肪量の低減効果・血中脂質の改善効果
 黒小豆/赤飯や煮豆にしてどうぞ。黒さげ豆ともいわれ、栄養価は小豆とほぼ同じですがこの黒色の栄養素、アントシアニンがとて豊富なんです。
 ・血液サラサラ効果
 ・体脂肪をつきにくくする
 ・動脈硬化
 ・高血圧予防
 ・目の疲れ
 また大豆に比べ低脂肪、高たんぱく質なのでダイエットの味方です。

甘味があるので 天ぷら、きんぴらにしてどうぞ。

こんな人参はじめてです!その名も長人参見た目もそのまます。栃木の郷土料理、いか人参を作ってみませんか?
 ◆いか人参の作り方◆
 材料
 するめいか 2枚
 長人参 1本
 日本酒 いかがる程度
 だししょうゆ 150ml
 みりん 50ml
 砂糖 大さじ 2強
 熱湯やかんにたっぷり
 作り方
 1、するめいかをハサミで細かく切り日本酒に30分以上浸しておく
 2、人参を細切りにしてザルに入れて熱湯をたっぷりかける
 3、ポウルにするめいかと人参を入れる
 4、鍋にだししょうゆ、みりん、砂糖を入れて火に立ちさせ熱いうちにポウルに入れたするめいかと人参にまわしかけて混ぜ合わせる。
 5、冷蔵庫に入れて一晩寝かせて出来上がり

お彼岸準備は中谷でどうぞ。
 彼岸入 3/18 (土)
 中日 3/21 (火)
 彼岸明 3/24 (金)
 おいしい大きい中谷のおはぎもいっぱい準備しています。

たんげ新鮮です!

雪をかき分け土を掘って収穫しました。春堀り赤キクイモ 約1kg 580円 (627円)
 菊芋 菊芋は血糖値を下げる働きがあり、糖質を減らす効果があります。また、腸内環境を整える効果も期待できます。
 キクイモ 580円

芯まで甘〜い

台湾産台湾パイナップル 販売!完熟で収穫しているからきれいなオレンジ色。香りもめつっちゃいいんです。

訳あって お安くしております。

業務用 冷凍ハンバーグ 14個入 980円 (1059円)
 お弁当用に夕食用に煮込みハンバーグにしていかがですか? お肉の会社スターゼンが作った美味しいハンバーグです。

春を感じにお店にきてください。



春の山菜少しづつ入荷しております。パッケ、ワサビなどが増えてきますよ。

種いも販売始まっています!



きたあかり、男爵、とうや、メークイン 各種10kg 2580円 (2787円) 約1kg 288円 (311円) なくなり次第終了です。お早めにご来店ください。



使える!冷凍アボカド

約500g 200円 (216円) サラダ、ジュース、グラタンにしてどうぞ 引き続き冷凍マンゴーも 300円 (324円) お安くしております。バナナ、冷凍マンゴー、牛乳のスムージーも美味しいよ〜

限定品 いちごみるくもあります。



いちごみるく 1コ 118円 (128円) スクワラクノオのいちごみるく。りんご、抹茶、いちごみるく (128円)



第2位 オススメのベスト3をご紹介します

美味しい柑橘がいっぱい! 中谷の果物売り場はオレンジ色でいっぱい。なんと全部で11種類

第1位 愛媛県産しらめい 当店で販売しているしらめいは5LサイズからMサイズまでありますが、少々不恰好な5Lサイズがオススメ。食べ応えがありとっても甘くて美味しいです。

第2位 佐賀県産はまさきせとか、甘平に続く高級柑きつ見た目はオレンジ色が濃くアンコールやマーコットという品種が加わっているため味はオレンジ系統です。甘味もありますが、酸味も少しあるのでとっても濃厚な味わいです。

第3位 和歌山県産 清見オレンジ みかんとオレンジの掛け合わせ。皮がとて薄くて果汁たっぷりの果肉がぎゅっと詰まっています。とにかくジューシー!皮が剥きづらいのが難点ですが、ナイフで4等分にして食べることをオススメします。

お早めに入荷しません!



煎り黒大豆 300g 138円 (149円) 香ばしさがクセになる!お早めに。内山藤三郎商店

スーパーフルーツマトです。いつも美味しいですが、今年はまた出始めからめっちゃめっちゃ甘い!



あつたらラッキー! 門外不出だった?! ちょっと変わり種 和歌山県産三宝柑。原木は和歌山城にあったとされ、その珍しさも美味しさゆえに殿様に献上。藩外への持ち出しを禁止し献上品として一般人は栽培できないようになったと言われています。皮は厚く種もあるので食べづらいかともいいますが、爽やかで美味しいです。地元和歌山では皮も果肉も使ってマーマレードにするそうですよ。

