

# 食祭館 中谷

いつも中谷をご愛顧いただきまことにありがとうございます。

金木本店 0173-52-3473 年中無休  
鎌谷店 0173-35-2077 6月から日曜定休  
金木店 あさ8:30~19:00  
鎌谷店 あさ9:00~18:00



## 2023 2週間 チラシ

happy sale price



雪の季節  
体温アップが  
健康の秘訣

# 11/23~12/6

11/26、12/3 (日) は  
鎌谷店はお休みです。  
金木店でお待ちしてます



木 11/23 11/30 金 11/24 12/1 土 11/25 12/2 日 11/26 12/3 月 11/27 12/4 火 11/28 12/5 水 11/29 12/6

ほうれん草 1束 <b>78円</b> 税込 85円	フィリピン産 バナナ 100g <b>23円</b> 税込 25円	キャベツ 1玉 <b>168円</b> 税込 182円	たねなし柿 1パック <b>320円</b> 税込 346円	きくいも 約1kg <b>480円</b> 税込 519円	花豆 1袋 <b>100円</b> 税込 108円	レタス 1玉 <b>128円</b> 税込 139円	1番人気 森のバナナくん 1袋 <b>175円</b> 税込 189円	大根 1本 <b>158円</b> 税込 171円	バナナ チップス 1袋 <b>100円</b> 税込 108円	ごぼう 1袋 <b>88円</b> 税込 95円	落花生 1袋 <b>298円</b> 税込 322円	カリフラワー 1玉 <b>238円</b> 税込 257円	サン金星 1袋 <b>380円</b> 税込 411円
白菜 1玉 <b>238円</b> 税込 257円	愛媛県産 えひめみかん 小玉 <b>250円</b> 1袋 税込 270円	小松菜 1束 <b>98円</b> 税込 106円	サンフジ 1袋 <b>350円</b> 税込 378円	ブロッコリー 1玉 <b>98円</b> 税込 106円	王林 1袋 <b>298円</b> 税込 322円	ミニトマト 1パック <b>188円</b> 税込 203円	メローゴールド B品 1袋 <b>380円</b> 税込 411円	人参 約500g <b>138円</b> 税込 149円	レモン 2コ <b>148円</b> 税込 160円	なす 1袋 <b>198円</b> 税込 214円	愛媛みかん 大王 <b>350円</b> 6コ 税込 378円	長いも 100g <b>43円</b> 税込 47円	きんかん 1 <b>380円</b> カップ 税込 411円

お鍋に お味増しに 冷凍ほっけすり身 100g <b>180円</b> 税込 195円	いかうにかにみそ 70g入 <b>328円</b> 税込 355円	えびシューマイ 1袋 <b>280円</b> 税込 303円	紅鮭 中骨缶 1缶 <b>198円</b> 税込 214円	お鍋に! たら切身 100g <b>80円</b> 税込 87円	数の子たっぷり松前漬 100g <b>278円</b> 税込 301円	ポイルホタテひも 200g 入 <b>100円</b> 税込 108円
甘塩おじこ 100g <b>750円</b> 税込 810円	漬物用身欠にしん 200g入 <b>350円</b> 税込 378円	かもめちくわ 4本 <b>108円</b> 税込 117円	グラタンコロケ 6コ入 <b>358円</b> 税込 387円	キムチくらげ 100g <b>158円</b> 税込 171円	焼いた おいしい 生干宗ハガレイ 大1枚 <b>280円</b> 税込 303円	そのままでも和物にしても 野沢菜こんぶ1パック <b>180円</b> 税込 195円
国産 豚三枚肉 100g当 <b>183円</b> 税込 198円	国産 豚小間切肉 100g当 <b>133円</b> 税込 144円	国産 豚ひき肉 100g当 <b>128円</b> 税込 139円	金山寺味噌漬 豚肩ロース 300g入 <b>348円</b> 税込 376円	岩手県産 鶏手羽先 約1kg <b>418円</b> 税込 452円	岩手県産 鶏手羽元 約1kg <b>418円</b> 税込 452円	アメリカ産 牛バラ肉 100g当 <b>198円</b> 税込 214円
岩手県産 鶏もも肉 100g当 <b>138円</b> 税込 149円	国産豚ロース とんかつ用 100g当 <b>208円</b> 税込 225円	国産 豚バラブロック 100g当 <b>203円</b> 税込 219円	タキザワ おびきポークウィンナー 190g入 <b>298円</b> 税込 322円	岩手県産 鶏心ね肉 100g当 <b>88円</b> 税込 95円	国産 豚肩ロース 100g当 <b>188円</b> 税込 203円	鶏てり焼 100g1コ <b>108円</b> 税込 117円
家族 1パック たまご10コ入LLサイズ <b>198円</b> 税込 214円	キッコーマン 豆乳 200ml各1本 抹茶・黒ごま・コーヒー ・ストロベリー <b>68円</b> 税込 74円	家族 1パック たまご10コ入LLサイズ <b>198円</b> 税込 214円	伊藤ハム 各1袋 こてっちゃん牛もつ鍋 しょうゆ・みそ <b>350円</b> 税込 378円	三幸製菓 20枚入り 雪の宿サラダ <b>118円</b> 税込 128円	日糧パン/工藤パン 食パン 6枚切・8枚切 各1袋 <b>98円</b> 税込 106円	栗山米菓 各1袋 揚げもち日和 <b>85円</b> しお・甘し・しょうゆ・のり塩 税込 92円
ミツカン 500ml 穀物酢 <b>108円</b> 税込 117円	ブルボン 各1コ アルフォートミニ チョコレート・バニラ・ ストロベリー <b>88円</b> 税込 95円	日糧パン/工藤パン 食パン 6枚切・8枚切 各1袋 <b>98円</b> 税込 106円	お好み 極小粒納豆ミニ 3コパック <b>68円</b> 税込 72円	桃屋 145g ごはんですよ中 <b>208円</b> 税込 225円	スイートファクトリー 各1コ かすていら <b>98円</b> チョコ・フル・黒糖・コーヒー牛乳 税込 106円	丸永 1コ あいすまんじゅう <b>85円</b> バニラ 税込 92円
井村屋 5コ入 お気に入りしるこ <b>280円</b> 税込 303円	東洋水産 各1袋 パルパル無限キャベツのもと <b>128円</b> もやしのもと・レタスのもと 税込 139円	カルビー 160g各1袋 ビッグバック うすしお のりしお <b>218円</b> ポテトチップス コンソメ 税込 236円	岩手牛乳 1000ml 3.6牛乳 <b>218円</b> 税込 236円	エースコック 各1コ スープはるさめ <b>108円</b> 坦々・ワンタン・かきたま 税込 117円	日糖 350g きびオリゴ <b>380円</b> 税込 411円	イトアンド 12コ入 大阪王将 羽根つき餃子 <b>195円</b> 税込 211円
函館3.8牛乳1000ml <b>238円</b> 税込 257円	相模屋 400g各1パック なめらか木綿とうふ <b>58円</b> なめらか絹とうふ 税込 63円	函館3.8牛乳1000ml <b>238円</b> 税込 257円	アイリスフーズ 599円の品 低温製法米 <b>480円</b> 生切り餅 1kg 税込 519円	ハウス 各1コ とんがりコーン <b>100円</b> あっさり塩・焼きとうもろこし 税込 108円	函館3.8牛乳1000ml <b>238円</b> 税込 257円	アサヒ 1.5ℓ 三ツ矢サイダー <b>118円</b> 税込 128円
日清ヨーグ 十勝飲む ヨーグルト 900g <b>228円</b> 税込 247円	明治 400g プルガリア ヨーグルト <b>150円</b> 税込 162円	赤カブ 約10kg <b>980円</b> 税込 1059円	サンフジ 1箱 <b>2500円</b> 税込 2700円	ごぼう 約4kg <b>580円</b> 税込 627円	人参 約5kg <b>680円</b> 税込 735円	さつまいも 1箱 <b>980円</b> 税込 1059円

木 トーア乳業ジャンボどら焼き 2コ <b>100円</b> 税込 108円 11/23 11/30	金 戸田久 中華そば3食入 細麺 中太麺 各1袋 <b>100円</b> 税込 108円 11/24 12/1	土 カルピスウォーター&ソーダ 160x各2本 <b>85円</b> 税込 92円 11/25 12/2	日 かくみつ こんにやく <b>68円</b> 税込 74円 11/26 12/3	月 たまご LL 玉10個入1パック お一人様1パックまで <b>198円</b> 税込 214円 11/27 12/4	火 かくみつ 茶碗蒸し風 玉子とうふ <b>118円</b> 税込 128円 11/28 12/5	水 相模屋 なめらか胡麻とうふ <b>108円</b> 税込 117円 11/29 12/6
--	---	--	---	--	---	--

11/23~12/6  
**ワクワク SALE**  
nakaya

**やさしい Vegetable**

にんにく	約1kg	980円	(1059円)
里いも	1袋	198円	(214円)
白菜	1玉	298円	(322円)
ほうれん草	1束	108円	(117円)
さつまいも	1袋	228円	(247円)

**ぶさかな Fish**

にしん切込み	200g	250円	(270円)
塩わかめ	1袋	188円	(203円)
子持ちきくらげろ風味	100g	218円	(236円)
サーモンふぶき	100g	350円	(378円)
わかめ白雪	100g	350円	(378円)

**ぶにく meat**

豚ロース切身	500g入	380円	(411円)
ミックスゆでホルモン	500g入	580円	(627円)
薄味ゆでホルモン			
牛たん切落とし	100g	190円	(206円)
東北産豚白もつ煮込み	各1袋	1380円	(1491円)
豚しゃぶ煮込み	100g	198円	(214円)

**なっとう・豆腐 & 冷蔵商品**

太子	太子納豆種小粒45g×3	105円	(114円)
相模屋食品	味しみ油揚げ 6枚	158円	(171円)
オオヒザ	一口結び系こんにやく 14コ入	125円	(135円)
タカノ	おかめ豆腐絹美人 150g×3	818円	(891円)
シマダヤ	「太鼓半」国産小まうどん 180g×3	108円	(117円)
	スパイシー煮込みカレーうどん 180g×2	248円	(322円)
	「流沢栄一」太打ち田舎うどん 340g	178円	(193円)
東洋水産	マルちゃんの生ラーメンお返ししょうゆ 180g×3	218円	(236円)

**これはぜひストックして**

形バラバラ。ちょっと崩れているものもありますが、ホタテはホタテおいしいです！バター焼き、フライ、貝焼きみその具にしてもいいですよ。

100g 158円 (171円)

**心も満たされる鍋になります**

いつものお鍋が豪華に！紅スワイガニが500gも入ってなんと！680円 (735円) たっぶり入ってこの価格はなかなかありません！

500g 680円 (735円)

**ロシアが産一番おすすめ**

ちょっと小ぶりではありますがロシア産の紅鮭がこの価格はお買い得です。定塩紅鮭センターカット

1枚 600円 (648円)

**2023年度青森県産黒豆入荷しました**

①【きほんのき】簡単においしくできる黒豆の煮方

- 材料
- 黒豆 150g
  - 煮汁の材料
  - 水 900ml
  - 砂糖 130g
  - しょうゆ大さじ1
  - 塩小さじ1/2
  - 食品用重曹小さじ1/2

②自家製黒豆茶作ってみませんか？黒豆茶にはうれしい効果がいっぱいです。

500g 580円 (627円)

**出汁で心身ポカポカ**

すく売れています！お鍋や塩煮に。豆腐とネギを入れてメヌケの出汁がでてあっさりとおいしい！冷凍メヌケ小切れ

約500g 298円 (322円)

**ミネラル豊富な天然のサブリ**

お待たせしました！青森県産さくいもがあります！さくいもに含まれるイヌリンは天然のインスリンと言われこのインスリンは糖の吸収を抑える作用を持っています。また、キウイモはミネラルも豊富です。ミネラル不足は糖尿病の原因の一つとされています。毎日の食事にとり入れて糖尿病、便秘予防の対策としていかがですか？

**■作り方**

1. 1日目鍋に煮付けの材料を入れて軽く混ぜて中火にします。
2. 煮立ったら火を止めすぐに黒豆と鉄材を入れます。フタをして一晩置きます。
3. 2日目鍋をそのまま中火にかけます。
4. 落としふたをして弱火で3~4時間にします。
5. 黒豆を指でつぶして簡単につぶれる柔らかさになったら鉄材を取り出して火から下ろします。
6. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて一晩休ませ黒豆に味がなじんだら出来上がりです。



**おやつにちょうどいい**

お子様のおやつにお酒のおつまみに何もない時にとっても助かります。業務用冷凍ひとくちスナックチキン

1kg 780円 (843円)

**栄養満点今も旬 青森県産ながいも**

**なんじゃこれ~無限キャベツ?!**

これが一番至福タイム

カゼ予防にビタミンたっぷり皮の甘味と果肉の酸味がとても合う~香りだけでもいよされます。宮崎県産お大粒ぎんかん

1カップ 480円 (519円)

- 作り方
1. 黒豆をさっと洗ったら60分ほど水に浸して置きます。
  2. ザルで黒豆の水を切りフライパンにあけます。
  3. 水分がとぶように弱火で炒ります。
  4. 10~15分ほどで黒豆の皮が弾けていきます。
  5. 香ばしい香りがしてきたらOK
  6. 急須に煎った黒豆を10~15粒ほど入れます。
  7. お湯を加えて3分ほど蒸らしてから湯呑みに注ぎお召し上がりください。黒豆も食べられます。

**フジ・王林はまちがいなくおいしい王道中の王道ですが、このりんごたちもおいしいんです。**

サン金星

白くてキレイ

香りも良く、やさしい甘さが人気です。名前は「金星」「ぎんせい」と読みますが、「ぎんぼし」とも読めるので縁起物重宝されることもあるようです。

葉取らずフジ

**これが一番至福タイム**

青森県産秋掘り長いも 始まりました。甘味があつてトロトロ！長いもは「山うなぎ」と言われるほど栄養価が高い野菜。毎日100g食べ続けてみましょう。

100g 480円 (518円)

これがあつとなんぼでもキャベツがもやし食べられちゃうらしい。マルちゃん無限キャベツのもと

各1コ 179円 (194円)

これが一番至福タイム

カゼ予防にビタミンたっぷり皮の甘味と果肉の酸味がとても合う~香りだけでもいよされます。宮崎県産お大粒ぎんかん

1カップ 480円 (519円)

**さっぱりおいしいおすすめ新商品**

肉厚の上質のにしんで作っています。しっかりと酢がきいてご飯がすすみます！にしんの昆布じめ

100g 198円 (214円)

鮭の漁獲量が激減しているのでもちよつとお高めですが、おいしいですよ。お酒がススึม紅鮭のすし 一品です。

100g 450円 (486円)

**栄養豊富なパワーフード**

秋の味覚です。くさ~いけど食べるとやさしい甘味があつてホクホクおいしいですよ。ぎんなんは栄養豊富なパワーフード。ビタミンがとくに豊富で、特にビタミンAの元となるβカロテンが多くアンチエイジング効果が期待できる栄養素です。紫外線による老化防止やシミ予備軍を減少することがわかっています。また肌のバリア機能や水分量を正常に保つ働きもあるそうですよ！

青森県産ぎんなん 200g 180円 (195円)

**やっぱり、あんぼ柿**

生のかきあげ柿もおいしいな！

新潟県産 580円 (627円)

山梨県産 480円 (519円)

**ピリ辛好きな方におすすめ**

ピリ辛新食感 ◀キムチ味くらげ極

100g 180円 (195円)

そのままでもキュウリやもやしと一緒に和えてもおいしいです。▼ピリ辛いから油

100g 258円 (279円)

選ぶのが楽しい贈答用りんごも

漬物野菜も豊富にあるから保存食はこれから重要だべし

通常りんごは見た目をよくするために、周りの葉っぱを取って色をつけます。りんごは葉の光合成作用で糖分などの旨味成分を作るので歯を取ってしまうと抑制されてしまいます。見た目よりも味を重視したりんごです！