

# 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 日曜定休  
金木店 あさ8:30~19:00  
鎌谷店 あさ9:00~18:00

毎日  
お買い得  
情報

ホーム  
ページ



## 2024 2週間 2チラン

happy sale price

# 神無月



日本には  
神様がいらっしゃる

# 10/3~10/16

大特価!  
掘り出し  
ワクワク価格  
食べてみた〜い!  
ワクワク食品

10月も  
金木店は 19時まで  
鎌谷店は 18時まで  
元気に営業いたします!



木 10/3 10/10		金 10/4 10/11		土 10/5 10/12		日 10/6 10/13		月 10/7 10/14		火 10/8 10/15		水 10/9 10/16	
キャベツ 1玉 98円	バナナ 100g 25円	白菜 1玉 380円	あきづき梨 1パック 300円	ほうれん草 1袋 138円	トキ 1袋 280円	長ねぎ 1束 108円	森のバナナくん 1袋 175円	春菊 1袋 138円	マリゲットマリア 1パック 180円	さつまいも 約1kg 208円	グルニブ 1袋 250円	長いも 100g 55円	ネーブルオレンジ 1袋 250円
人参 約500g 118円	ネクタリン 1パック 298円	玉ねぎ 約2kg 280円	つがる 大王 3玉 350円	ピーマン 1袋 88円	早生みかん 1袋 280円	北海道産男爵いも 1kg 168円	二十世紀梨 1パック 200円	なす 1袋 168円	グリーンキウイフルーツ 1パック 250円	ごぼう 1袋 138円	スチューベン 1パック 298円	ブロッコリー 1玉 188円	ゼネラルレクラーク 3玉 180円
訳あり紅鮭 1袋 450円	佐藤食品 しょうゆ昆布 1パック 238円	生銀鮭ハラス 100g 148円	煮干し 1kg 1280円	揚天ミックス 500g 250円	わかめ白雪サーモンふぶき 100g 328円	塩ふりこ 200g 560円							
あぶりサーモン 20切入 350円	切込みにしん 約200g 238円	一正 サラダスティック 10本入 85円	焼きししゃも 100g 268円	にしん飯寿司 100g 168円	冷凍たご焼き 420g 280円	冷凍煮あなご 1袋 350円							
国産豚三枚肉 100g当 203円	国産豚小間切肉 100g当 153円	国産豚ひき肉 100g当 148円	金山寺味噌漬豚肩ロース 300g入 348円	岩手県産鶏手羽先 約1kg 418円	岩手県産鶏手羽元 約1kg 418円	カナダ産味付豚ロース 3枚入 158円							
岩手県産鶏もも肉 100g当 138円	焼成パティハンバーグ 14コ入 350円	紅茶鴨もも500g 500円	岩手県産いわちくタレ付豚足 1袋 368円	岩手県産鶏むね肉 100g当 88円	国産豚肩ロース 100g 228円	鶏てり焼 100g 1コ 158円							
家族1パック たまご10コ入LLサイズ 208円	東洋水産 マルちゃん生ラーメン しょうゆ・みそ・タンメン 158円	家族1パック たまご10コ入LLサイズ 208円	ネスレ日本 ネスカフェエクスラ ふわらテ・ふわらテハーフ 298円	はごろもフーズ シャキッとコーン缶 118円	日糧パン/工藤パン 各1コ 98円	ヤマザキ チップスターしうすしお・コンソメ 178円							
東ハト キャラメルコーン 1袋 75円	プリマハム スマイルup ロースハム ハーフベーコン 178円	日糧パン/工藤パン 各1袋 98円	おがめ 極小粒納豆ミニ 3コパック 68円	日清食品 日清麺職人 しょうゆ・みそ 98円	三幸製菓 雪の宿 黒糖みるく味 20枚入1袋 138円	北海道乳業 マロン味わうモンブラン風プリン アップルパイ風ヨーグルト 118円							
くらし良好 大人気! はちみつ梅干 塩分5% 200g 198円	伊藤園 お〜いお茶 お〜いお茶濃い茶 600ml各1本 78円	くらし良好 サトウの切り餅 1kg 650円	岩手牛乳 3.6牛乳 1000ml 208円	東ハト オールシーズン 12枚入 108円	くらし良好 フライパンアルミホイル 6m 97円	くらし良好 ホットケーキ 200g×3 188円							
函館3.8牛乳1000ml 238円	相模屋 なめらか木綿とうふ 400g各1パック 58円	函館3.8牛乳1000ml 238円	ヤマキ マイルドかつおぶし 29×10袋 238円	カネカ 松茸ごはんの素 栗ごはんの素 山菜ごはんの素 各1パック 268円	函館3.8牛乳1000ml 238円	江崎グリコ クリアおばさんのクリームシチュー 1コ 168円							
日清ヨーク 十勝飲むヨーグルト 900g 228円	なめらか絹とうふ 400g 58円	明治ブルガリアヨーグルト 400g 150円	大根 1箱 1380円	キャベツ1箱 1080円	人参 約2kg 280円	ごぼう 約4kg 680円							
玉ねぎ 約5kg 700円	さつまいも 1箱 980円	白菜 1箱 1380円	かすみつ こんにやく 160×各2本 85円	たくみつ 一人様1パックまで 208円	たくみつ 五子とうふ 118円	相模屋 なめらかとうふ 108円							
トーフ乳業ジャンボどら焼き 1コ 68円	芦田久 中華そば 3食入 100円	カルピスウォーター&ソーダ 160×各2本 85円	かすみつ こんにやく 160×各2本 85円	たくみつ 一人様1パックまで 208円	たくみつ 五子とうふ 118円	相模屋 なめらかとうふ 108円							
10/3 10/10	10/4 10/11	10/4 10/12	10/5 10/13	10/6 10/14	10/7 10/15	10/8 10/16							



6/27~7/10

**ワクワク SALE**

7/7 火・8 水は中谷ささいへ！  
1000円・2000円・3000円  
以上のお買いあげでもれなくうれしい  
プレゼント

7月も7月8日は中谷の日！  
青果がお買い得 惣菜がお買い得

**やさしいVegetable**

トマト 1パック	138円	149円
きゅうり 5本入	138円	149円
ピーマン 1袋	118円	128円
ズッキーニ 1束	98円	106円
ニラ 1束	88円	95円
白カブ 1束	158円	171円

**おさかな Fish**

冷凍油ガレイ小切 500g	380円	411円
冷凍塩鱈ほっけ半身 2枚	168円	182円
葉わさび松前漬 100g	198円	214円
福井水産あらめ昆布・なっと昆布	各1袋	450円 486円
冷凍丸天 3枚入	178円	193円

**おにく meat**

鶏皮スチーム 1kg	480円	519円
合鴨鍋セット 1袋	380円	411円
正油だれ焼き鳥/もも/皮/ねぎま 5本	380円	411円
東北産豚もつ煮込 100g	198円	214円
豚しゃぶ煮込 100g	198円	214円
焼足豚足 100g	50円	54円

**なつとうとうふ 冷蔵商品**

ミツカン 金のつぶ たれたつぶり/たまご醤油 40g×3	88円	(95円)
金のつぶ ブシュツ/梅風味黒酢たれ 40g×3	88円	(95円)
マルニ 仙台発祥冷やし中華 醤油・ごまだれ・ゆず塩 110g×2	258円	(279円)
タカノフーズ おかめ豆腐もめんミニ 130g×3	88円	(95円)

**ダイドー**  
和ノチカラ  
レモン炭酸水・ゆず炭酸水  
各1本 108円 (117円)

**◆ニチレイ**  
ダブルキムチチャーハン  
420g 318円 (344円)

**◆不二家**  
ルックアラモード・  
ホワイトラバース・ミルクブレード  
各1コ 88円 (95円)

**◆マンナンライフ**  
苺苺畑  
ぶどう・りんご・桃  
各1袋 158円 (171円)

**◆カルビー**  
ピザポテト  
1袋 100円 (108円)

ピーマン 1袋	78円	後込85円
甘豆 1コ	78円	後込85円
しょうが 1パック	78円	後込85円
特大 宇和ブルー 5コ	780円	後込843円
春雨 サラダ	78円	後込85円
味付 もずく	78円	後込85円

**大好評です！**  
国産原料 100% 使用

お味噌汁に入れたり、おにぎりのまわりに、まぶしてお召し上がりください。この価格はお得です！

根昆布入とろろ昆布 380円 (411円)

**小ぶりですが おいしい！**

お弁当のおかずにしても使いやすい良いサイズです。

アジフライ 5枚 280円 (303円)

**これまた お弁当に 使い勝手いい！**

お弁当用冷凍ハンバーグ 10コ 280円 (303円)

**大自然で育った 天然のえび**

貴重です！ぜひ天ぷら・フライ・エビチリでどうぞ  
14尾入 580円 (627円)

**◆ブルボン**  
ザクザク玄米クッキー  
もっちりわらびもちクッキー  
各1コ 168円 (182円)

**◆キリン**  
生茶 525ml 68円 (74円)

**◆チョーヤ**  
夏梅・夏梅ソーダ  
500ml 各1本 108円 (117円)

**鮮魚がお買い得**

いか明太 ウニいか 1袋	78円	後込85円
いわし ふりかけ 1袋 30g	78円	後込85円
韓国のリ 3コ入	78円	後込85円
マル3 いか一夜干し 2枚入	780円	後込843円

**ちょっとした積み重ねが あなたの健康を守る**

細かく刻んであるので手作りのお漬物に入れると良い出汁がでていつもの味がもっとおいしくなります！

ふぞろいの昆布たち 1袋 280円 (303円)

**無事仕入れました！ お客様のリクエストで**

味付けがちょうどいいんです。

やん衆造り 糠にしん 1袋 380円 (411円)

**これは 珍味な事件です！**

初めて入荷しました。コラーゲンたっぷり身はフワフワ軟骨部分はコリコリ。初体験の食感が楽しめます。

カスベのほっぺ 100g 78円 (85円)

**これさえあれば、もう献立に困らない**

サラダ・フライ・天ぷら・炊き込みご飯スープの具など使い道いろいろ！

「やみつきホタテフレーク」  
◆材料/ホタテ 30個・酒 大さじ2・みりん 大さじ2・塩 少々・白だししょうゆ 大さじ1・油 大さじ1  
◆作り方  
1. ホタテを解凍して3等分に切る。  
2. 揚げ付きにくいお鍋で、ホタテと油以外の調味料を全て入れて火にかける。  
3. 水分を飛ばしてほろほろになったら、油を入れて再び炒めてできあがり。

**北海道産 ホタテ貝柱フレーク 100g 168円 (182円)**

**市場担当者 オススメ品**

カネタ ご飯がすすむとろっと子持ちめかぶ 180g 238円 (257円)

たまごを入れて一緒に食べればなんぼでもご飯が食べられちゃう！！

**市場大放出品**

これは、お買い得です。

オホーツク サーモンフィレ 1枚 500円 (540円)

**カルシウムたっぷり！**

柔らかくて食べやすい。たまご焼きに入れたりご飯に混ぜたり酢の物にしたり、程よい塩けがあっておいしいです。ソフトしらす入荷しました！

100g 350円 (378円)

『さっぱりおいしいわかめのしらす和え』  
◆材料2人前  
塩蔵わかめ40g・しらす 30g  
白いきりごま大さじ1  
◆調味料/鶏ガラスープの素 1/2  
砂糖小さじ1/2・めんつゆ2倍濃縮 1/2  
塩コショウ適量・ごま油大さじ1/5

作り方  
1. 塩蔵わかめは塩抜きをする。  
2. 水気を切り2cm幅に切る。  
3. ボウルにわかめ、しらすを入れ白いきりごまを入れる。  
4. 調味料を全部入れ和えてできあがり。

**食べ方は、唐揚げ、煮付けが定番のようです。**

※唐揚げ  
しょうゆ、酒、白だし、ごま油にんにく、生姜を入れたタレにほっぺを入れて、1時間ほど漬けたま。

小麦粉と片栗粉を1:2の割合で混ぜたものをまぶして揚げると美味しい一品できあがり！

**ジクジク始まってま〜す！青森の赤・夏野菜**

野辺地町の白カブ  
鶴田町のナス  
弘前のカリフラワー

**これはクセになる！**

薄いのサクサク ポリポリの味は、ほりまの味は、食べやすさバツグンです。

割れかりんとう 380円 (411円)

**心ほっこりおやつにどうぞ**

おいしい冷凍おやきです！生地がやわらかくてホヤホヤです。

5コ入 280円 (303円)

**数量限定これは買わないきゃ**

今がチャンスです。お早めに！

トラウトサーモン炙り 1パック 350円 (378円)

**すごく売れてます！**

ねぎを加えて酢みそ和えにしたりそのままマヨネーズしょうゆでもいいんです。

釜ゆでまついかリング 100g 280円 (303円)

**青森県産 夏いちご 始まりました。**

1パック 398円 (430円)

たっぷりミルクをかけてどうぞ！

▲高知県で育った美味しいハウスみかんです。

**安くおいしい ロングセラー ココナッツサブレ**

島バインココナッツ味が仲間入。今だけしか食べられない限定品です。

1コ 99円 (107円)

**今だけ 限定品**

ココナッツサブレ

**煮付けて塩焼きで どうぞ**

大小ありますが、かなりお安くなっております！

冷凍メヌケ 100g 78円 (85円)

**市場大放出品**

これは、お買い得です。

オホーツク サーモンフィレ 1枚 500円 (540円)

**カルシウムたっぷり！**

柔らかくて食べやすい。たまご焼きに入れたりご飯に混ぜたり酢の物にしたり、程よい塩けがあっておいしいです。ソフトしらす入荷しました！

100g 350円 (378円)

『さっぱりおいしいわかめのしらす和え』  
◆材料2人前  
塩蔵わかめ40g・しらす 30g  
白いきりごま大さじ1  
◆調味料/鶏ガラスープの素 1/2  
砂糖小さじ1/2・めんつゆ2倍濃縮 1/2  
塩コショウ適量・ごま油大さじ1/5

作り方  
1. 塩蔵わかめは塩抜きをする。  
2. 水気を切り2cm幅に切る。  
3. ボウルにわかめ、しらすを入れ白いきりごまを入れる。  
4. 調味料を全部入れ和えてできあがり。

**青森県産 夏いちご 始まりました。**

1パック 398円 (430円)

たっぷりミルクをかけてどうぞ！

▲高知県で育った美味しいハウスみかんです。

**安くおいしい ロングセラー ココナッツサブレ**

島バインココナッツ味が仲間入。今だけしか食べられない限定品です。

1コ 99円 (107円)

**今だけ 限定品**

ココナッツサブレ

**煮付けて塩焼きで どうぞ**

大小ありますが、かなりお安くなっております！

冷凍メヌケ 100g 78円 (85円)

**市場大放出品**

これは、お買い得です。

オホーツク サーモンフィレ 1枚 500円 (540円)

**カルシウムたっぷり！**

柔らかくて食べやすい。たまご焼きに入れたりご飯に混ぜたり酢の物にしたり、程よい塩けがあっておいしいです。ソフトしらす入荷しました！

100g 350円 (378円)

『さっぱりおいしいわかめのしらす和え』  
◆材料2人前  
塩蔵わかめ40g・しらす 30g  
白いきりごま大さじ1  
◆調味料/鶏ガラスープの素 1/2  
砂糖小さじ1/2・めんつゆ2倍濃縮 1/2  
塩コショウ適量・ごま油大さじ1/5

作り方  
1. 塩蔵わかめは塩抜きをする。  
2. 水気を切り2cm幅に切る。  
3. ボウルにわかめ、しらすを入れ白いきりごまを入れる。  
4. 調味料を全部入れ和えてできあがり。

**青森県産 夏いちご 始まりました。**

1パック 398円 (430円)

たっぷりミルクをかけてどうぞ！

▲高知県で育った美味しいハウスみかんです。

**安くおいしい ロングセラー ココナッツサブレ**

島バインココナッツ味が仲間入。今だけしか食べられない限定品です。

1コ 99円 (107円)

**今だけ 限定品**

ココナッツサブレ