

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 高さ8:30~19:00
鎌谷店 高さ9:00~18:00

毎日
お買い得
情報



ホーム
ページ



2023 2週間 激安

中谷でおいしいもの買って 食べて! 元気に!



2週間
happy sale price

8/31~9/13

9/3、9/10 (日) は
鎌谷店はお休みです。
金木店でお待ちしてます



木 8/31 9/7 | 金 9/1 9/8 | 土 9/2 9/9 | 日 9/3 9/10 (鎌谷店はお休み) | 月 9/4 9/11 | 火 9/5 9/12 | 水 9/6 9/13

みょうが 約288円 200g 税込311円	フィリピン産 バナナ 100g 23円 税込25円	かぼちゃ 1玉 228円 税込247円	ネーブルシ 1袋 230円 税込249円	枝豆 1袋 158円 税込171円	キウイ フルーツ 1パック 298円 税込322円	トマト 約108円 500g 税込117円	1番人気 森のバナナくん 1袋 175円 税込189円	きゅうり 1袋 158円 税込171円	あま〜い桃 1パック 350円 税込378円	みず 1束 388円 税込419円	大玉すいか 1玉 1500円 税込1620円	じゃがいも 約118円 1kg 税込128円	無塩カット くるみ 1袋 538円 税込581円
青森県産 玉ねぎ 約158円 1kg 税込171円	洋梨 1パック 180円 税込195円	ねぎ 1束 118円 税込128円	ハニーゴールデ ンメロン 1玉 450円 税込486円	なす 1袋 158円 税込171円	プラム 1パック 280円 税込303円	人参 約98円 500g 税込106円	和梨 1袋 250円 税込270円	ゴーヤ 1本 188円 税込203円	グリーンズ 1袋 200円 税込216円	ミニトマト 1パック 88円 税込95円	ハウス みかん 1パック 500円 税込540円	キャベツ 1玉 158円 税込171円	りんご 1袋 250円 税込270円

訳あり紅鮭 1袋 350円 税込378円	うなぎ蒲焼串 1本 380円 税込411円	冷凍いかカツ 10枚入 268円 税込290円	シーフード Mix 1袋 155g 248円 税込268円	特大エビフライ 10尾入 1080円 税込1167円	塩フリコ 約200g 548円 税込592円	さざなみさきイカ 約200g 550円 税込594円
特大 真ほっけ開 1枚 298円 税込322円	三五八にしん 2尾入 398円 税込430円	中華くらげ 約200g入 180円 税込195円	ラー油きくらげ 100g 180円 税込195円	数のこたつぶり松前漬 約100g 180円 税込195円	洗いもずく 100g 100円 税込108円	マルヨ水産 濱育ち 100g入 178円 税込193円
国産 豚三枚肉 100g当 183円 税込198円	国産 豚小間切肉 100g当 133円 税込144円	国産 豚ひき肉 100g当 128円 税込139円	金山寺味噌漬 豚肩ロース 300g入 348円 税込376円	岩手県産 鶏手羽先 約1kg 418円 税込452円	岩手県産 鶏手羽元 約1kg 418円 税込452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	和風 フライドチキン 大サイズ6ピース入 500円 税込540円	煮込み用 牛たん切り落とし 100g当 138円 税込149円	タキザワ おひきポークウィンナー 190g入 298円 税込322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 188円 税込203円	鶏てり焼 100g1コ 108円 税込117円
家族 1パック たまご10コ入LLサイズ 228円 税込247円	三洋 はるさめ 100g入 78円 税込85円	家族 1パック たまご10コ入LLサイズ 228円 税込247円	丸美屋 とり釜めしの素 五目釜めしの素 各1コ 158円 税込171円	明星 至極の一杯ラーメン しょうゆ・みそ・潮 各1コ 98円 税込106円	日糧パン/工藤パン 食パン 98円 6枚切・8枚切 各1袋 税込106円	井村屋 BOX あずきパー 6本入 238円 税込257円
キョクヨーおいしい減塩 各1コ 塩分30%カット 98円 さば水煮・さば味噌煮任 税込106円	ニコニコのり 80枚 味のり卓上 248円 税込268円	日糧パン/工藤パン 食パン 98円 6枚切・8枚切 各1袋 税込106円	おかめ 極小粒納豆ミニ 3コパック 68円 税込72円	ネスレ日本 ネスカフェエクセラ ふわラテ・ふわラテハーフ ふわラテまったり深い味 各1コ 298円 税込322円	永谷園 松茸の味 お吸物 4食入1袋 95円 税込103円	桃屋 ごはんですよ 145g 218円 税込236円
エバラ 500ml 各1本 浅漬けの素 178円 税込193円 レギュラー・昆布だし	東北みやげ ひとくちせんべいピーナッツ 80円 税込87円 ひとくちせんべいごま	ハウス 各1本 おろし生わさび 78円 税込85円 ぬりからし おろし生しょうが	岩手牛乳 1000ml 岩手牛乳 208円 税込225円	カルビー 1袋 さやえんどう 98円 税込106円 しお味	ブルボン 各1袋 ルマンド12本 108円 税込117円 バームロール7本	明治 各1袋 マカダミアチョコ 158円 税込171円 アーモンドチョコ
函館3.8牛乳1000ml 238円 税込257円 明治ブルガリア 飲むヨーグルト900g 228円 税込247円	相模屋 400g 各1パック なめらか木綿とうふ 58円 税込63円 なめらか絹とうふ	函館3.8牛乳1000ml 238円 税込257円 明治ブルガリア ヨーグルト 400g 150円 税込162円	ギンビス 1袋 アスパラガス 108円 税込117円	大塚 1本 オロナミンC 85円 税込92円	函館3.8牛乳1000ml 238円 税込257円 明治ブルガリア 飲むヨーグルト900g 228円 税込247円	キッコーマン 1000ml 調製豆乳 218円 税込236円
トマト 1箱 480円 税込519円	人参 約2kg 288円 税込311円	玉ねぎ 約10kg 1280円 税込1383円	じゃがいも 10kg 1280円 税込1383円	キャベツ 1箱 980円 税込1059円	なす 約2kg 280円 税込303円	きゅうり 約2kg 280円 税込303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 各1袋 100円 税込108円	土 カルピスウォーター&ソーダ 160ml 各2本 85円 税込92円	日 かくみつ こんにやく 68円 税込74円	月 たまご LL玉10個入1パック お一人様1パックまで 228円 税込247円	火 かくみつ 茶碗蒸し風 玉子とうふ 118円 税込128円	水 相模屋 なめらか胡麻とうふ 108円 税込117円
8/31 9/7	9/1 9/8	9/2 9/9	9/3 9/10	9/4 9/11	9/5 9/12	9/6 9/13



9/7月・8火は中谷さ来いへ!
1000円・2000円・3000円
以上のお買いあがりで
もれなくうれしいプレゼント

9月も7日8日は中谷の日!

和梨 1玉 78円 (税込85円)	キウイフルーツ 1つ 78円 (税込85円)	なす炒め 1パック 78円 (税込85円)	納豆ちくわ 1パック 78円 (税込85円)
なす 1袋 78円 (税込85円)	ピーマン 1袋 78円 (税込85円)	マーボー豆腐 1パック 78円 (税込85円)	きゅうりの酢の物 1パック 78円 (税込85円)

マルワフズのり小僧 1つ 78円 (税込85円)	子持からがちししゃも 5尾入 78円 (税込85円)	鶏ガラ 1羽 78円 (税込85円)	豚バラ軟骨 100g当 78円 (税込85円)
いかしふりかけ 1袋 78円 (税込85円)	韓国のり 3つ入 78円 (税込85円)	若鶏もも唐揚げ 1kg当 780円 (税込843円)	豚生もつ 100g当 78円 (税込85円)

いちじくは女性にうれしい栄養素がたくさん。
あま〜くアブチブチ。青森県産いちじく販売中! ミネラルはもちろん女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲン、たんぱく質を分解する酵素フィシン、ポリフェノールの一種アントシアニンがたっぷり含まれています。



そのまま生で食べるのが一番ですがジャムやワイン煮にしてもおいしいです。
◆レンジで簡単「いちじくのワイン煮」
材料: いちじく4コ、赤ワイン100ml、砂糖大さじ4、レモン汁小さじ1
作り方:
1. いちじくの皮をむき耐熱容器に入れる。
2. 赤ワイン、砂糖、レモン汁も加えて、ふんわりとラップをかけて5分加熱。
3. 一度取り出して、上下を返してさらに3分加熱して出来上がり。

やさしい Vegetable

枝豆 1袋 238円 (257円)
オクラ 1袋 128円 (139円)
ミニトマト1パック 120円 (130円)
かぼちゃ 1玉 398円 (430円)
さつまいも約1kg 238円 (257円)

あさかな Fish

マカにしん 1本 100円 (108円)
冷凍カラスガレイえんがわ200g 480円 (519円)
小女子佃煮 100g入 198円 (214円)
サーモンふぶき 100g 350円 (378円)
わかめ白雪 100g 350円 (378円)

おにく meat

徳用牛タン切り落とし 500g入 980円 (1059円)
手羽中骨付フライドチキン 300g入 280円 (303円)
国産炙り焼とり 500g入 480円 (519円)
国産豚角煮 500g入 580円 (627円)
焼足豚足 100g当 30円 (33円)

なっとう・豆腐 & 冷蔵商品

ミツカン 金のつぶたれたっぷり たまご醤油だれ 40g×3 78円 (85円)
相模屋 味染み揚げ 6枚入 179円 (194円)
オオヒサ 一口結び糸こんにゃく 14コ入 100円 (108円)
フジッコ ふじっこ煮しそ昆布 1パック 198円 (214円)
東洋水産 マルちゃん生ラーメン和風しょうゆ 110g×3 188円 (203円)
ココの一滴香味坦々麺 2人前 380円 (411円)
戸田久 もりおか冷麺 2食入 258円 (279円)



9/1、8はなんと! 380円で販売!
毎日暑くてバテバテ! そんな時は「うなぎ」でしょ! 中国産だけどおいしいんです!

炭火焼うなぎ蒲焼 1串 480円 (519円)

どれも100円引きで!
農作業のおやつに 夜は酒のつまみにどうぞ 今ならどれも100円引き



ししど ◆「夕顔と油揚げのフワフワ煮」
材料: 夕顔1.5kg、油揚げ4~5枚、しょうゆ40cc、みりん30cc、砂糖大さじ1~2、出汁の素大さじ15
作り方:
1. 夕顔は皮をむき中のワタを取ります。一口大に切る。油揚げは5糖分にして油抜きします。
2. 鍋に材料を全部入れて、火にかけます。
3. 中火で味がしみるように煮ます。冷やして食べてもおいしいです。

暑い日にさっぱりおいしい! 「しめさば」
大振りしめさば 480円→380円 (411円)
マルスイしめさば 380円→280円 (303円)
赤酢しめさば 480円→380円 (411円)

ちょっと高いですが食べる価値あり!
オススメ! マルニ宮城「伊達焼きそば」もちもちの麺とロード入のソースがおいしいんです。
伊達焼きそば 3食入 278円 (301円)

そのまま解凍すぐに食べられる
豚角煮、炙り焼き鳥はメニューに困った時に便利です。

ししど ◆「青なんば味噌」
材料: 青なんば10本、めんつゆ2倍濃縮大さじ2、味噌大さじ2、砂糖大さじ1、白いりごま小さじ1、ごま油大さじ1
作り方:
1. 青なんばはヘタをとり、みじん切りにする。
2. ボールに調味料を入れて、混ぜ合わせる。
3. 中火で熱したフライパンにごま油をしき青なんばを炒める。
4. 青なんばがしんなりしてきたら合わせた調味料を加えて味がなじんだら火を止める。
★そのままご飯に乗せたり、お豆腐の上に乗せてどうぞ。



秋めいてきました
青森県産フルーツも少し甘くアみずみずしい旬のフルーツで夏バテ防止

青なんば一口メロ
辛いのが魅力の青なんばですが、時々辛いものもあります。品種にもよりますが、どうして辛いのか?というストレスなく伸び伸び育つと辛い青なんばになるのです。青なんばは、肥料も水もギリギリしか与えず、乾燥気味にして密着して育てると辛い青なんばが育つのだそうです。

◆青なんば一口メロ
辛いのが魅力の青なんばですが、時々辛いものもあります。品種にもよりますが、どうして辛いのか?というストレスなく伸び伸び育つと辛い青なんばになるのです。青なんばは、肥料も水もギリギリしか与えず、乾燥気味にして密着して育てると辛い青なんばが育つのだそうです。

数に限りがあります お早めに
ご飯がススム〜!炊き込みご飯もおいしい! ハラスがたっぷり入ってます。
北海道産塩秋鮭 680円 (735円)

