

十三湖のしじみは他の国産しじみに比べアラニンやグルタミンが非常に多い！

JF 十三湖漁業協同組合  
産地直送

# 十三湖産 大和しじみ

全国発送

十三湖は青森県津軽半島北西部に位置する海水と淡水が混じり合った汽水湖です。世界自然遺産の白神山地に源を発し津軽平野を貫流する岩木川の水が、日本海のプランクトン豊富な海水と混じり合うことで、しじみの生育に最適な環境を作り上げています。

サイズ：大粒17.4mm以上、中粒17.4mm未満15mm以上、小粒15mm未満12mm以上



十三湖自慢の大ぶりなしじみ貝

しじみはその美味しさのみならず、古くから非常に栄養価の高い食材として重宝されてきました。

肝臓の働きを助けるオルニチン、疲労回復効果のあるタウリンをはじめ、ビタミンB12、亜鉛、鉄分、カルシウムなどからだにうれしい成分が豊富に含まれます。

特に十三湖産大和しじみは必須アミノ酸のリジンをはじめ、アルギニン、アラニン、グリシン、バリン、グルタミン酸などのアミノ酸含有量が極めて高く、薬効はもちろん調理した際の旨味もまた格別です。

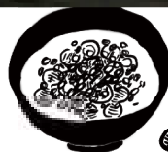
写真は十三湖



雪と水に覆われた十三湖の冬の景色



漁船を操縦し、十三湖の水面を渡る漁師



### おいしいしじみ汁の作り方【2人分】

#### 材料

出汁用昆布 5cmほど  
白味噌 少々（お好みで）  
水 2カップ（400cc）  
塩 少々（お好みで）  
冷凍しじみ 200g

#### 作り方

- ① 昆布と水を鍋に入れ、火にかける
- ② 沸騰したら冷凍しじみを入れて再加熱する
- ③ 再び沸騰したら、弱火～中火にしてアクを取る  
※ しじみ貝の口が開くまで、十分に加熱してください  
※ 口が開かない貝が多いときは加熱を長めにしてください
- ④ 白味噌3割、塩7割の割合で味付けをする
- ⑤ しじみ特有の青白く半透明なスープになっていれば完成

採れたてしじみを砂抜き後・急速冷凍 商品到着後小分け冷凍すれば使いやすい！

十三湖産冷凍しじみ価格【税込】			
	※賞味期限：お届け後3カ月（要冷蔵）		
サイズ	2kg	1kg	600g
大粒	4,750円	2,690円	2,130円
中粒	3,250円	1,950円	1,750円
小粒	2,650円	1,630円	1,380円

クール込送料【税込】			
北海道	1,900円	関西	2,050円
東北	1,630円	中国・四国	2,200円
関東・信越	1,750円	九州	2,550円
北陸・中部	1,900円	沖縄	3,080円

砂抜き不要！旨味成分「オルニチン8倍<sup>\*</sup>」の冷凍しじみをお送りします！

※生しじみに対し

## しじみ

## お申込書

生協使用欄

支店記入欄

センター記入欄

受付日

No.

No.

店名

担当

ご注文者	所属		差出人名義	「ご注文者」と「差出人」が同一の場合、「同左」とご記入ください	
	お名前			お名前	
	ご住所	〒		ご住所	〒
	電話番号			電話番号	

※「ご注文者」と「お届け先」が同一の場合は「同上」とご記入願います。商品の着荷日指定はできませんのであらかじめご了承ください。

お届け先①	フリガナ		サイズ	量目	税込金額			
	お名前		大・中・小	2kg・1kg・600g				
	ご住所	〒	クール込送料(税込)					
	電話番号		合計金額①					
	時間指定	指定なし	午前中	14-16時	16-18時	18-20時	19-21時	曜日指定お届け

お届け先②	フリガナ		サイズ	量目	税込金額			
	お名前		大・中・小	2kg・1kg・600g				
	ご住所	〒	クール込送料(税込)					
	電話番号		合計金額②					
	時間指定	指定なし	午前中	14-16時	16-18時	18-20時	19-21時	曜日指定お届け

お届け先③	フリガナ		サイズ	量目	税込金額			
	お名前		大・中・小	2kg・1kg・600g				
	ご住所	〒	クール込送料(税込)					
	電話番号		合計金額③					
	時間指定	指定なし	午前中	14-16時	16-18時	18-20時	19-21時	曜日指定お届け

ご注文合計金額

①+②+③税込合計金額

円

お支払方法

コープ日専連カード ・ 現金 ・ 一括給与引去 ・ ※分割給与引去 ・ ※口座引落

※ご注文は県内各所の県庁生協係員へお申し付けください。商品が品切れの際はキャンセルとなりますのでご容赦ください。

※分割回数は生協係員へお尋ねください。口座引落はすでに生協へ口座開設済みの方に限ります。

※賞味期限:お届け後3カ月(要冷蔵)

## 十三湖産冷凍しじみ価格【税込】

サイズ	2kg	1kg	600g
大粒	4,750円	2,690円	2,130円
中粒	3,250円	1,950円	1,750円
小粒	2,650円	1,630円	1,380円

## クール込送料【税込】

北海道	1,900円	関西	2,050円
東北	1,630円	中国・四国	2,200円
関東・信越	1,750円	九州	2,550円
北陸・中部	1,900円	沖縄	3,080円