

# 有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ お届け情報

株式会社ビオ・マーケット  
TEL:0120-66-1183  
FAX:092-611-5462  
http://www.biomarche.jp

## 12月26日(水)



一年間のご愛顧有難うございました  
来年もよろしく願いいたします

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 903号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 903w
- ・bioweekly 852w
- ロゴナ
- オーブリー
- ベビー

### 【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機いんげん → 気温の低下と曇天が続いたことが重なり、生育に遅れがでております。
- ・有機ピーマン → 九州の産地では気温の低下と曇天が続いたことにより、生育に遅れが出ております。
- ・酒粕(金沢大地)300g 終了 季節終了のため。
- ・有機青しそ 一部の産地では気温の低下により生育に遅れがでております。日によって少量・欠品となります。

## ... 本日の野菜セット ...

### 多菜セット

有機	人参	約500g	長崎	吾妻旬菜	
有機	里芋	約500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	ごぼう	約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	金時芋	約300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	青ネギ	1束	和歌山	バイオランド	
有機	小松菜	1束	奈良/和歌山	喜多 清文/バイオランド	
有機	チンゲン菜	1株	奈良	喜多 清文	
有機	生椎茸(菌床)	1P	岐阜	和良農産	

### いきいきセット

有機	金時人参	約400g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	サニーレタス	1個	長崎	吾妻旬菜	
有機	水菜	1束	奈良	喜多 清文	
有機	チンゲン菜	1株	和歌山	バイオランド	
有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園	
有機	キウイ	1個	山梨	フルーツグローリア沢登	
有機	スイートスプリング	約500g	熊本	肥後あゆみの会	
	平飼い卵	6個	和歌山	蒼生舎	

### フルーティーセット

有機	金時芋	約300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	青ネギ	1束	和歌山	バイオランド	
有機	小松菜	1束	奈良/和歌山	喜多 清文/バイオランド	
有機	チンゲン菜	1株	奈良	喜多 清文	
有機	生椎茸(菌床)	1P	岐阜	和良農産	
有機	スイートスプリング	約500g	熊本	肥後あゆみの会	
	ラ・フランス	1個	山形	佐藤果樹園	防除17回

### ゆうきだいすきセット

有機	人参	1本	長崎	吾妻旬菜	
有機	大根	1本	長崎	吾妻旬菜	
有機	サニーレタス	1個	長崎	吾妻旬菜	
有機	セロリ	1P	福岡	鳥越農園	
有機	水菜	1束	奈良	喜多 清文	
有機	ほうれん草	1束	奈良	横山秀夫	
有機	パセリ	1P	高知	大地と自然の恵み	
	ふじ	1個	長野	よませASS	防除14回
有機	みかん	約300g	和歌山	内芝 和哉	

### 基本野菜 セット

有機	金時芋	約300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	青ネギ	1束	和歌山	バイオランド	
有機	小松菜	1束	奈良/和歌山	喜多 清文/バイオランド	
有機	チンゲン菜	1株	奈良	喜多 清文	
有機	生椎茸(菌床)	1P	岐阜	和良農産	

※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。  
※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のおしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。

### 【本日の野菜セット変更】

- ・いんげん → ほうれん草 (気温の低下と曇天が続いたことが重なり、生育に遅れがでております。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

## カタログNO. 902Wお届け期間 1/7~1/11

多菜セット	有機玉ねぎ600g ・ 有機さつまいも500g ・ 有機レンコン200g ・ 有機大根1/2 ・ 有機菜の花 【9996】¥2,592(冷蔵)
フルーティーセット	有機大根1/2 ・ 有機菜の花 ・ 有機トマト ・ 有機いんげん ・ えのき ・ 有機キウイ2個 ・ 有機バナナ約300g ・ 有機みかん約600g 【9997】¥2,592(冷蔵)
<b>基本野菜</b>	有機大根1/2 ・ 有機菜の花 ・ 有機トマト ・ 有機いんげん ・ えのき
いきいきセット	有機小かぶ ・ 有機セロリ ・ 有機ほうれん草 ・ 有機春菊 ・ 有機トマト ・ ふじ1個 ・ 有機みかん約300g ・ 平飼い卵 【9998】¥2,592(冷蔵)
ゆうきだいすきセット	有機玉ねぎ1個 ・ 有機じゃが芋2個 ・ 有機レンコン200g ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機トマト ・ 有機生姜 ・ はっさく1個 ・ 【9994】¥2,108(冷蔵)

## カタログNO. 903Wお届け期間 1/14~1/18

多菜セット	有機人参約500g ・ 有機じゃが芋約600g ・ 有機ごぼう約200g ・ 有機青ネギ ・ 有機小かぶ ・ 有機白菜1/4 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜 【9996】¥2,592(冷蔵)
フルーティーセット	有機青ネギ ・ 有機小かぶ ・ 有機白菜1/4 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜 ・ ふじ1個 ・ 有機八朔2個 ・ 有機ポンカン約500g 【9997】¥2,592(冷蔵)
<b>基本野菜</b>	有機青ネギ ・ 有機小かぶ ・ 有機白菜1/4 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜
いきいきセット	有機長ネギ300g ・ 有機大根1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機菜の花 ・ 有機生姜 ・ 有機バナナ300g ・ 有機ネーブル1個 ・ 平飼い卵 【9998】¥2,592(冷蔵)
ゆうきだいすきセット	有機人参1本 ・ 有機さつまいも約300g ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機いんげん ・ 有機バナナ300g ・ 有機みかん300g 【9994】¥2,108(冷蔵)

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。  
※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

### ※ 里芋と豚肉の梅炒め !

#### 【里芋と豚肉の梅炒め】

#### 【材料】(2人分)

里芋…4~6個 ・ 片栗粉…適量 ・ 豚ローススライス…100g ・ 塩・胡椒…少々  
・ 酒…小さじ1 ・ マイタケ…1パック ・ 小松菜…50g ・ ごま油…小さじ3  
A[みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1、醤油…大さじ1、酢…小さじ1.5、梅干し…2個]

① 里芋は土を洗い、頭とおしりの部分を少し切り落として、600Wのレンジで5分~8分(大きさによる)温める。指で里芋を押し、皮をむく。幅3mmの輪切りにする。

② 豚肉に塩・胡椒と酒をもみ込んでおく。マイタケは食べやすい大きさに分け、小松菜は長さ4cm、豚肉は幅4cmに切る。里芋と豚肉は薄く片栗粉を全体にまぶす。

③ Aの梅干しは種をとって粗く刻み、その他の材料とよく混ぜる。

④ フライパンにごま油小さじ2を入れて中火にかけ、里芋の両面に焼き色をつけ、いったん取り出す。

⑤ フライパンに残りのごま油を足して豚肉を加え、9割ほど火が通ったらマイタケ、小松菜を加えてしんなりするまで炒め、④を戻し入れる。

⑥ Aを回しかけて全体に混ぜ合わせ、汁気が少なくなるまで強火でサッと炒める。

