

# 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

## 1月8日(火)



新年あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願ひ致します。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 904号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 904w
- ・bioweekly 902w
- リマナチュラル
- 味噌ノート(B4サイズ:両面)
- 味噌チラシ(A4:両面)
- 恵方巻チラシ(A4:両面)

### 【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・どんこ椎茸 冷え込みが厳しく、椎茸が凍結したため欠品となりました。
- ・有機栽培べに花一番500g 欠品 メーカー欠品のため 1/24入荷
- ・はら山和菓子セット 欠品 → 原材料不足の為。
- ・百姓納豆 → メーカー都合の為、欠品。
- ・有機生椎茸(菌床) → 寒さの為、出荷数が減少しています。

## ... 本日の野菜セット ...

### 多菜セット

有機	玉ねぎ	約600g	北海道	生産センター百我
有機	さつまいも	約500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	れんこん	約200g	熊本	福島 正明
有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み
転換	トマト	1個	熊本	肥後あゆみの会
有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園
	えのき	1P	長野	よませASS
有機	金時人参	約400g	香川	さぬき有機生産組合

### いきいきセット

有機	小かぶ	1束	滋賀	大中農友会
有機	セロリ	1P	福岡	鳥越農園
有機	ほうれん草	1束	奈良	山口農園
有機	春菊	1束	奈良	山口農園
転換	トマト	1個	熊本	肥後あゆみの会
有機	みかん	約300g	和歌山	内芝 和哉
	ふじ	1個	長野	よませASS
	平飼い卵	6個	岡山/和歌山	永田 康二/蒼生舎
				防除14回

### フルーティーセット

有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み
転換	トマト	1個	熊本	肥後あゆみの会
有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園
	えのき	1P	長野	よませASS
有機	金時人参	約400g	香川	さぬき有機生産組合
有機	キウイ	2個	山梨	フルーツグローリア沢登
有機	バナナ	約300g	コロンビア	サンタマルタ農園
有機	みかん	約600g	和歌山	内芝 和哉

### ゆうきだいすきセット

有機	玉ねぎ	1個	北海道	生産センター百我
有機	じゃが芋	2個	長崎	吾妻旬菜
有機	れんこん	約200g	熊本	福島 正明
有機	小松菜	1束	和歌山	ビオランド
有機	にら	1束	高知	大地と自然の恵み
転換	トマト	1P	熊本	肥後あゆみの会
有機	生姜	1P	高知	大地と自然の恵み
	王林	1個	青森	新農業研究会
有機	八朔	1個	和歌山	福田 英友己
				防除24回

### 基本野菜 セット

有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み
転換	トマト	1個	熊本	肥後あゆみの会
有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園
	えのき	1P	長野	よませASS
有機	金時人参	約400g	香川	さぬき有機生産組合

※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】

- ・金時人参 → 調整の為、お入れいたしております。

●●●野菜セット予想メニュー●●●

## 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
【9996】¥2,592(冷蔵)	ぶ ・ 有機白菜1/4 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜
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
【9997】¥2,592(冷蔵)	有機ポンカン約500g
<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
【9998】¥2,592(冷蔵)	有機ネーブル1個 ・ 平飼い卵
ゆうきだいすきセット	有機人参1本 ・ 有機さつま芋約300g ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機チンゲン菜
【9994】¥2,108(冷蔵)	有機いんげん ・ 有機バナナ300g ・ 有機みかん300g

## カタログNO. 904Wお届け期間 1/21~1/25

多菜セット	有機玉ねぎ約500g ・ 有機長芋約200g ・ 有機れんこん約200g ・ 有機大根 ・ 有機セロリ
【9996】¥2,592(冷蔵)	有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
フルーティーセット	有機大根 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜 ・ 王林2個 ・ 有機伊予柑2個
【9997】¥2,592(冷蔵)	
<b>基本野菜</b>	有機大根 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
いきいきセット	有機青ネギ ・ 有機白菜1/4 ・ 有機サニーレタス ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機いんげん ・ 王林1個
【9998】¥2,592(冷蔵)	有機伊予柑1個 ・ 平飼い卵
ゆうきだいすきセット	有機じゃが芋2個 ・ 有機ごぼう ・ 有機長ネギ ・ 有機大根1/2 ・ 有機サニーレタス又は、リーフレタス
【9994】¥2,108(冷蔵)	有機小松菜 ・ 有機菜の花 ・ ふじ1個 ・ 有機八朔1個

※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。

### 【糸こんにゃくのおんかけ焼きそば風】

### ※ ヘルシーおんかけ焼きそば ！

#### 【材料】

糸こんにゃく…1袋 ・ 半熟たまご…1個 ・ 小松菜…2株 ・ もやし…1/2袋  
 豚スライス…50g ・ 塩胡椒…少々 ・ ごま油…適宜  
 A[砂糖…小さじ1/2、料理酒…小さじ2、片栗粉…小さじ2、醤油…小さじ2、ごま油…大さじ1、チキンコンソメ…10g、オイスターソース…大さじ1、すりおろしにんにく…小さじ1/2]

① 糸こんにゃくを半分にカットし、3分茹でて水切りする。小松菜はざっくりと切る。Aを混ぜ合わせておく。

② フライパンにごま油をいれ、強火で糸こんにゃくを約3分間水分を飛ばしながら炒め、塩胡椒する。

③ 糸こんにゃくを取り出し、フライパンにごま油を入れ、強火で小松菜ともやしを炒める。塩胡椒をふり、ざっくり混ぜる。

④ そこにAを加え、野菜と絡めながら炒める。

⑤ 皿に糸こんにゃくを盛り、④をかけ、半熟たまごをのせて完成。

※ 麺の代わりに糸こんにゃくでヘルシー！

