

# 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9日(水)



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 | さつま芋 | 約500g | 鹿児島 | 鹿児島有機生産組合 |  |
| 有機 | れんこん | 約200g | 佐賀  | マルハ園芸     |  |
| 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 | 三重  | 木村 貢    |       |
| 有機 | セロリ    | 1P | 福岡  | 鳥越農園    |       |
| 有機 | ほうれん草  | 1束 | 愛知  | 野菜の城    |       |
| 有機 | サニーレタス | 1個 | 長崎  | 吾妻旬菜    |       |
| 転換 | トマト    | 1個 | 熊本  | 肥後あゆみの会 |       |
| 有機 | 八朔     | 2個 | 和歌山 | 福田 英友己  |       |
|    | ふじ     | 1個 | 長野  | よませASS  | 防除14回 |
|    | 平飼い卵   | 6個 | 和歌山 | 蒼生舎     |       |

### 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    | 4個    | 山梨    | フルーツグローリア沢登 Sサイズ |       |
| 有機 | バナナ    | 約300g | コロンビア | サンタマルタ農園         |       |
| 有機 | ネーブル   | 2個    | 広島    | 中原観光農園           |       |
|    | シルバーベル | 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 | 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 | 佐賀  | マルハ園芸       |       |
| 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  | 1個    | 熊本  | 肥後あゆみの会     |       |
| 有機 | 生姜   | 1P    | 高知  | 大地と自然の恵み    |       |
|    | 玉林   | 1個    | 青森  | 新農業研究会      | 防除24回 |
| 有機 | 八朔   | 1個    | 和歌山 | 福田 英友己      |       |
| 有機 | ゆず   | 約400g | 和歌山 | 九鬼 オレンジファーム |       |

### 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。
- ・みかん → ネーブル/八朔 (和歌山の産地では収穫を終盤に迎え、また、選別時に傷み等も発生したため出荷量が減少しております。)

●●●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！

