

# 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15日(水)

### 【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機ミニ白菜 → 日・祭日のため産地からの運送便が止まっております。少量・欠品となります。
- ・有機サニーレタス → 天候が不安定なため生育不良を起こしております。少量・欠品となります。
- ・有機青しそ 生産者の発送手違いのため少量・欠品となりました。
- ・有機竹の子スライス 100g 終了 規格変更のため(株)クローバー食品 有機竹の子スライス 80g をご注文ください。
- ・有機いちご → 現在、1番花と2番花の切り替わりのため収穫量が減少しております。少量・欠品となります。

… 今週の配布物 …

- ・カタログ 005w号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 005w
- ・bioweekly 003w
- ・ロゴナ
- ・オーブリー
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・味噌ノート(B4:両面)
- ・味噌チラシ

### ※数量限定 有機みかん(大玉)

- ・約1kg 598円(税込646円) 和歌山県 松弥園
- ・少量出荷になりますので、限定数量になり次第終了になります。
- ・お電話やFAXで、早めのご注文をお願いします。

## … 本日の野菜セット …

### 多菜セット

|    |      |      |       |                   |
|----|------|------|-------|-------------------|
| 有機 | 玉ねぎ  | 500g | 北海道   | きたみらい農業協同組合       |
| 有機 | 長芋   | 200g | 岩手    | みちのく有機共同組合        |
| 有機 | 蓮根   | 200g | 熊本    | 福島 正明             |
| 有機 | 白ネギ  | 1束   | 鹿児島   | アビオスファーム          |
| 有機 | 菜の花  | 1束   | 高知    | 大地と自然の恵み          |
| 有機 | にら   | 1束   | 高知    | 大地と自然の恵み          |
| 有機 | 水菜   | 1束   | 島根/奈良 | 赤江オーガニックファーム/山口農園 |
| 有機 | いんげん | 1P   | 沖縄    | 沖縄畑人村             |

### いきいきセット

|    |       |      |       |             |
|----|-------|------|-------|-------------|
| 有機 | 玉ねぎ   | 500g | 北海道   | きたみらい農業協同組合 |
| 有機 | 里芋    | 400g | 熊本    | 吉水農園        |
| 有機 | 小かぶ   | 1束   | 三重    | 木村 貢        |
| 有機 | 白菜    | 1/4  | 熊本    | モエ・アグリファーム  |
| 有機 | チンゲン菜 | 1束   | 和歌山   | ビオランド       |
|    | えのき   | 1P   | 長野    | よませASS      |
| 有機 | バナナ   | 500g | コロンビア | サンタマルタ農園    |
|    | 平飼卵   | 6個   | 和歌山   | 蒼生舎         |

### フルーティーセット

|    |      |      |       |                   |
|----|------|------|-------|-------------------|
| 有機 | 白ネギ  | 1束   | 鹿児島   | アビオスファーム          |
| 有機 | 菜の花  | 1束   | 高知    | 大地と自然の恵み          |
| 有機 | にら   | 1束   | 高知    | 大地と自然の恵み          |
| 有機 | 水菜   | 1束   | 島根/奈良 | 赤江オーガニックファーム/山口農園 |
| 有機 | いんげん | 1P   | 沖縄    | 沖縄畑人村             |
|    | 王林   | 1個   | 青森    | 新農業研究会 防除 22回     |
| 有機 | 八朔   | 1個   | 和歌山   | 福田 英友己            |
| 有機 | ネーブル | 500g | 広島    | 中原観光農園            |

### ゆうきだいすきセット

|    |        |      |     |               |
|----|--------|------|-----|---------------|
| 有機 | じゃが芋   | 400g | 長崎  | 吾妻旬菜          |
| 有機 | ごぼう    | 200g | 鹿児島 | 鹿児島有機生産組合     |
| 有機 | 白ネギ    | 1束   | 鹿児島 | アビオスファーム      |
| 有機 | 白菜     | 1/4  | 熊本  | モエ・アグリファーム    |
| 有機 | きゃべつ   | 1/2  | 滋賀  | 大中農友会         |
| 有機 | ブロッコリー | 1個   | 和歌山 | 紀ノ川農業協同組合     |
| 有機 | 小松菜    | 1束   | 和歌山 | ビオランド         |
|    | えのき    | 1P   | 長野  | よませASS        |
|    | ふじ     | 1個   | 長野  | よませASS 防除 15回 |

### 基本野菜 セット

|    |      |    |       |                   |
|----|------|----|-------|-------------------|
| 有機 | 白ネギ  | 1束 | 鹿児島   | アビオスファーム          |
| 有機 | 菜の花  | 1束 | 高知    | 大地と自然の恵み          |
| 有機 | にら   | 1束 | 高知    | 大地と自然の恵み          |
| 有機 | 水菜   | 1束 | 島根/奈良 | 赤江オーガニックファーム/山口農園 |
| 有機 | いんげん | 1P | 沖縄    | 沖縄畑人村             |

※きのこ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、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞ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】

- ・サニーレタス → 菜の花 (天候が不安定なため生育不良を起こしております。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 004wお届け期間 1/20~1/24

|                  |   |
|------------------|---|
| 多菜セット            | 有機人参500g・有機じゃが芋600g・有機ごぼう200g・有機青ネギ・有機紅くるり・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機生姜  |
| 【9996】¥2,808(冷蔵) |   |
| フルーティーセット        | 有機青ネギ・有機紅くるり・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機生姜・有機バナナ300g・有機ポンカン500g・有機レモン200g |
| 【9997】¥2,808(冷蔵) |   |
| <b>基本野菜</b>      | 有機青ネギ・有機紅くるり・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機生姜                                |
| いきいきセット          | 有機じゃが芋500g・有機さつま芋300g・有機青ネギ・有機大根・有機菜の花・有機生姜・ふじ1個・平飼い卵           |
| 【9998】¥2,808(冷蔵) |   |
| ゆうきだいすきセット       | 有機人参300g・有機さつま芋300g・有機長芋200g・有機大根1/2・有機小かぶ・有機菜の花・有機生姜・有機バナナ300g |
| 【9994】¥2,324(冷蔵) |   |

カタログNO. 005wお届け期間 1/27~1/31

|                  |  |
|------------------|--|
| 多菜セット            | 有機玉ねぎ500g・有機じゃが芋600g・有機安納芋500g・有機キャベツ1/2・有機菜の花・有機チンゲン菜・有機ミニトマト・有機生椎茸(菌床) |
| 【9996】¥2,808(冷蔵) |  |
| フルーティーセット        | 有機キャベツ1/2・有機菜の花・有機チンゲン菜・有機ミニトマト・有機生椎茸(菌床)・ふじ2個・有機スイートスプリング600g           |
| 【9997】¥2,808(冷蔵) |  |
| <b>基本野菜</b>      | 有機キャベツ1/2・有機菜の花・有機チンゲン菜・有機ミニトマト・有機生椎茸(菌床)                                |
| いきいきセット          | 有機人参300g・有機ごぼう200g・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機いんげん・有機生椎茸(菌床)・有機ネーブル400g・平飼い卵       |
| 【9998】¥2,808(冷蔵) |  |
| ゆうきだいすきセット       | 有機玉ねぎ300g・有機じゃが芋400g・有機れんこん200g・有機青ネギ・有機小松菜・有機ミニトマト・有機いんげん・有機八朔          |
| 【9994】¥2,324(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。

## 【和風あんかけオムライス】

## ※ 和風あんかけオムライス !

【材料】(1人分)

ごはん…200g・玉ねぎ…1/4個鶏むね肉(小間切れ)…20g  
 卵…2個・長芋…30g・水…大さじ1・サラダ油…大さじ1  
 水…大さじ1・粗びき黒こしょう…適宜・水菜…適宜  
 A[にんじん…1/8本、えのき・マイタケ・しめじ…各15g、水…130ml、白だし…大さじ1.5]  
 水溶き片栗粉[片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1]

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんはせん切りにする。マイタケ・しめじは石づきを切ってほぐす。えのきは石づきを落として長さを半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、鶏むね肉、玉ねぎを炒める。ごはんを加えてほぐしながら炒め、粗びき黒こしょうをふる。
- ③ 卵を割ってほぐし、水を加えてよく混ぜる。
- ④ 別のフライパンに、サラダ油の残り半量を中火で熱し、③を流し入れる。菜箸で軽く混ぜながら焼き、半熟の状態まで火を止め、②をのせて卵で包み、器に盛る。
- ⑤ 小鍋にAの具材をすべて入れて中火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤をかけ、その上からすりおろした長芋をかけ、3cm程度に切った水菜をのせる。



和風あんかけオムライス