

# 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23日(木)

### 【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機さつま芋 → 天候が不安定なため掘り取りが遅れております。
- ・有機レタス → 虫害の発生のため出荷量が減少しております。
- ・有機サニーレタス → 軟腐病が発生しているため収穫量が減少しております。
- ・有機いちご → 現在、1番花から2番花の切り替わりのため、収穫量が減少しております。
- ・有機ほうじ番茶TB 2g\*40 欠品 在庫不足のため 来週入荷予定
- ・シルバーベル 遅延が発生したため少量・欠品となりました。
- ・豊穀スープ 15g\*5 欠品 在庫欠品のため 1/30(木)入荷予定
- ・オーガニックサイヘリーティー 50g 終了 メーカー取り扱い終了のため。

### 【野菜情報】

■有機ブロッコリー・有機キャベツ「葉や花蕾にみられる紫色は美味しくなった証拠」  
ブロッコリー・キャベツなどのアブラナ科の野菜には、ポリフェノールの一種、アントシアニンと呼ばれる紫色の色素が含まれています。気温の低い時期や寒さにあたると紫色に変わる現象がおきやすくなります。これは冬の寒さから身を守るために植物が作りだしているもので、食べても問題はありません。寒さにあたった分、むしろ甘みが増します。また、アントシアニンは水溶性なので、茹でると色が抜けて緑色に戻ります。時にキャベツの内側にも現れることがあります。腐れと勘違いしてしまいがちですが、寒さがあたって美味しく仕上がっている証拠です。

・・・ 今週の配布物 ...

- ・カタログ 006w号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 006w
- ・bioweekly 004w
- ・リマナチュラル
- ・味噌ノート(B4:両面)

## ・・・ 本日の野菜セット ...

### 多菜セット

有機	人参	500g	長崎	吾妻旬菜	
有機	じゃが芋	600g	北海道	ちいむれグロリア農園	
有機	ごぼう	200g	岩手	みちのく有機共同組合	
有機	青ねぎ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	紅くるり	1本	香川	さぬき有機生産組合	
有機	ブロッコリー	1個	長崎	吾妻旬菜	
有機	小松菜	1束	島根/奈良	赤江オーガニック/横山秀夫	
有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
有機	パセリ	30g	高知	大地と自然の恵み	豊作サービス

### いきいきセット

有機	じゃが芋	500g	北海道	ちいむれグロリア農園	
有機	金時芋	300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	青ねぎ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	大根	1本	滋賀	垣見農園	
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み	
有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
	ふじ	1個	長野	よませASS	防除 15回
	平飼い卵	6個	和歌山	蒼生舎	

### フルーティーセット

有機	青ねぎ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	紅くるり	1本	香川	さぬき有機生産組合	
有機	ブロッコリー	1個	長崎	吾妻旬菜	
有機	小松菜	1束	島根/奈良	赤江オーガニック/横山秀夫	
有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
有機	パセリ	30g	高知	大地と自然の恵み	豊作サービス
有機	バナナ	300g	コロンビア	サンタマルタ農園	
有機	ポンカン	500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	レモン	200g	和歌山	内芝 和哉	

### ゆうきだいすきセット

有機	人参	300g	熊本	吉水農園	
有機	金時芋	300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	長芋	200g	青森	あおり南部有機生産組合	
有機	大根	1/2	長崎	吾妻旬菜	
有機	小かぶ	1束	滋賀	垣見農園	
有機	ニラ	1束	高知	大地と自然の恵み	
有機	菜の花	1束	高知	大地と自然の恵み	
有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
有機	バナナ	300g	コロンビア	サンタマルタ農園	

### 基本野菜 セット

有機	青ねぎ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	紅くるり	1本	香川	さぬき有機生産組合	
有機	ブロッコリー	1個	長崎	吾妻旬菜	
有機	小松菜	1束	島根/奈良	赤江オーガニック/横山秀夫	
有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
有機	パセリ	30g	高知	大地と自然の恵み	豊作サービス

※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】

- ・さつま芋 → 金時芋 (天候が不安定なため掘り取りが遅れております。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

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 <sup>600g</sup>
【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)	


カタログNO. 006wお届け期間 2/3~2/7

多菜セット	有機玉ねぎ600g ・ 有機人参500g ・ 有機長芋200g ・ 有機長ネギ ・ 有機大根 ・ 有機サニーレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機生姜
【9996】¥2,808(冷蔵)	
フルーティーセット	有機長ネギ ・ 有機大根 ・ 有機サニーレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機生姜 ・ 有機キウイ200g ・ 有機バナナ300g ・ 有機八朔800g
【9997】¥2,808(冷蔵)	
<b>基本野菜</b>	有機長ネギ ・ 有機大根 ・ 有機サニーレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機生姜
いきいきセット	有機玉ねぎ500g ・ 有機じゃが芋400g ・ 有機紅くるり ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機ミニトマト ・ 有機バナナ500g ・ 平飼い卵
【9998】¥2,808(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機人参400g ・ 有機ごぼう ・ 有機長ネギ ・ 有機大根1/2 ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機菜の花 ・ 有機パセリ ・ えのき ・ ふじ1個
【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。

**※ 大根が美味しい あったかおろし煮 !**

**【あったかおろし煮】**



あったかおろし煮

**【材料】**

大根…300g ・ 鶏むね肉…1枚 ・ 小松菜…2株  
 A[だし汁…1カップ、醤油・みりん…各大さじ1]  
 水溶き片栗粉(水…大さじ2、片栗粉…小さじ1)

---

① 大根はよく洗い、皮付きのまますりおろす。ざるにあげ、かるく押さえて汁けを切る。小松菜は長さ4cmに切り、鶏肉は一口大に切る。

---

② 鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったら鶏肉を入れ、蓋をして弱火にし、5分煮る。小松菜、大根おろしを加えさらに2分煮る。

---

③ 水溶き片栗粉の材料を混ぜて加え、とろみをつける。