有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ
お届け情報

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

5月13日（水）

【本日の野菜・加工品欠品情報】

・有機大根 ⇒ 天候が不安定なため生育に遅れが見られます。欠品となります。
・有機キャベツ 一部の産地では圃場で病気が発生しているため収穫量が不安定な状況です。欠品となります。
・有機梅干カップ 200g 終了 規格見直しのため 22wより梅干カップ200g取扱い予定。
・
・有機ナムルの素 30g 欠品 在庫欠品のため 5/18(月)入荷予定。
・有機ごま(白いり) 50g/有機ごま(金すり) 50g ⇒ 欠品 在庫欠品のため。
・ホットケーキミックス 400g 欠品 メーカー欠品のため 5/13(水)入荷予定。
・ｽﾊﾟｰｸﾘﾝｸﾞ・ｳｫｰﾀｰ 500ml 休止 輸入元の都合のため 再開見込みなし。
・お肌しあわせﾊﾝﾄﾞｿｰﾌﾟ 330ml 欠品 メーカー少量入荷のため 5/13(水)入荷予定

・・・ 今週の配布物 ・・・

・カタログ 022w号(合併号)
・お届け情報(本紙)
・ご注文用紙 022w
・bioweekly 020w

・リマナチュラル

・・・ 本日の野菜セット ・・・

多菜セット

有機	人参 400g	岡山	吉備路オーガニックワーク	
有機	新じゃが芋 400g	宮崎	日向オーガニック	
有機	長芋 200g	青森	あおもり南部有機生産組合	
有機	サニーレタス 1個	大坂	原田ファーム	
有機	ほうれん草 1束	奈良/長野	山口農園/塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	京都	ワタミファーム	
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会	
有機	スナップエンドウ1P	和歌山	ビオランド	

いきいきセット

有機	青ねぎ 1束	長野	塩尻有機研究会	
有機	レタス 1個	長野	高坂農園	
有機	小松菜 1束	三重/和歌山	木村 貢 /ビオランド紀の川	
有機	ズッキーニ 1本	熊本	モエ・アグリファーム	
有機	ミニトマト 1P	高知	大地と自然の恵み	
有機	ピーマン 1P	宮崎	アビオスファーム	
有機	河内晩柑 1個	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	サニーレタス 1個	大坂	原田ファーム	
有機	ほうれん草 1束	奈良/長野	山口農園/塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	京都	ワタミファーム	
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会	
有機	スナップエンドウ1P	和歌山	ビオランド	
有機	バナナ 500g	コロンビア	サンタマルタ農園	
有機	サンゴールドキウイ3個	ニュージーランド	ゼスフリ	

ゆうきだいすきセット

有機	新玉ねぎ 300g	長崎	吾妻旬菜	
有機	ごぼう 200g	岩手	みちのく有機共同組合	
有機	レタス 1個	長野	高坂農園	
有機	水菜 1束	京都	ワタミファーム	
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会	
有機	そら豆 1P	和歌山	ビオランド	
	えのき 1P	長野	よませASS	
有機	甘夏 1個	熊本	肥後あゆみの会	
有機	レモン 1P	広島	中原観光農園	

基本野菜 セット

有機	サニーレタス 1個	大坂	原田ファーム	
有機	ほうれん草 1束	奈良/長野	山口農園/塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	京都	ワタミファーム	
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会	
有機	スナップエンドウ1P	和歌山	ビオランド	

※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）
・本日の変更は、ありません。

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 021wお届け期間　5/18～5/22

多菜セット 【9996】¥2,808（冷蔵）	有機新玉ねぎ500g ・ 有機にんじん400g ・ 有機新じゃが芋500g ・ 有機レタス ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ベビーリーフ
フルーティーセット 【9997】¥2,808（冷蔵）	有機レタス ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機サンゴールド3個 ・ 有機甘夏2個
基本野菜	有機レタス ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ベビーリーフ
いきいきセット 【9998】¥2,808（冷蔵）	有機にんじん300g ・ 有機サニーレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機トマト ・ 有機なす2本 ・ 有機そら豆 ・ 有機サンゴールド2個 ・ 平飼い卵
ゆうきだいすきセット 【9994】¥2,324（冷蔵）	有機人参300g ・ 有機長芋 ・ 有機青ネギ ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機いんげん ・ 有機バナナ300g

カタログNO. 022wお届け期間　5/25～5/29

多菜セット 【9996】¥2,808（冷蔵）	有機玉ねぎ600g ・ 有機人参500g ・ 有機ごぼう200g ・ 有機青ネギ ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機サラダ菊菜 ・ 有機トマト（M）
フルーティーセット 【9997】¥2,808（冷蔵）	有機青ネギ ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機サラダ菊菜 ・ 有機トマト（M） ・ 河内晩柑700g ・ 有機バナナ500g
基本野菜	有機青ネギ ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機サラダ菊菜 ・ 有機トマト（M）
いきいきセット 【9998】¥2,808（冷蔵）	玉ねぎ300g ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ピーマン ・ 有機クレソン ・ 有機バナナ500g ・ 平飼い卵
ゆうきだいすきセット 【9994】¥2,324（冷蔵）	有機ごぼう ・ 有機リーフレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機トマト（M） ・ 有機なす2本 ・ 有機パセリ ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機生椎茸（菌床） ・ 河内晩柑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。

【トマト肉じゃが】

※　旬のトマトを使った肉じゃが　！

【材料】

トマト…2個 ・ じゃが芋…2～3個 ・ 玉ねぎ…1/2個 ・ 牛肉(薄切り)…150g
だし汁…200～300ml
A[酒…大さじ3、みりん大さじ…1.5、砂糖…大さじ1.5、醤油…大さじ1.5、サラダ油…大さじ1]

① トマトはヘタをくり抜き、4等分に切る。じゃが芋は洗って皮つきのまま2～4つに切り、面取りする。水に放ってからザルに上げる(面取りで取った部分も残しておく)。玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。牛肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。

② Aの材料をよく混ぜ合わせる。

③ 鍋にサラダ油を熱してじゃが芋と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら牛肉を加え、色が変わるまで炒める。さらにトマトを加えて軽く炒め、だし汁を加える。

④煮たったら中火にし、アクを取りながら9～10分煮る。じゃが芋に竹串が少し刺さる位になったら、Aを加え、落とし蓋をして10～12分煮る。汁気が少なくなったら器に盛る。