

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

6月10日(木)

玉ねぎの保存方法

「ジャガイモやタマネギを常温で保存していると、ジャガイモは芽が出やすくなったり、タマネギは柔らかく痛みやすくなる。温度と湿度が高くなるこれからの時期は、新聞紙で包んで、野菜室で保存したほうがおいしく長持ちします。そのままの状態冷蔵庫に入れると、冷気が直接当たり、甘みや食感が損なわれてしまいます。

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機ごぼう ⇒ 雨のため掘り取り作業が遅れております。
- ・有機カリフラワー ⇒ 気温が低い影響でアントシアニンによる花蕾の変色が発生しているため現在出荷を見合わせております。欠品となります。
- ・有機セロリ ⇒ 例年よりも収穫期が早まったため早めの終了となりました。
- ・有機ホワイトアスパラ ⇒ 天候が不安定なため生育不良を起こしております。
- ・有機サラダ菊菜 ⇒ 傷みが多くなり現在出荷を見合わせております。
- ・有機クレソン ⇒ 気温の上昇により生育不良を起こしております。
- ・有機なす ⇒ アブラムシが発生しており出荷量が不安定な状況です。
- ・有機ピーマン ⇒ 雨が多く日照も不足しているため生育不良を起こしております。
- ・有機とうもろこし ⇒ 滋賀県の産地では天候が不安定なため生育不良を起こしております。
- ・有機いんげん ⇒ 出荷終了を迎え、現在収穫量が不安定な状況です。
- ・有機枝豆 ⇒ 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。
- ・有機びわ 猪の食害のため今季終了となりました。欠品となります。
- ・有機アムスメロン ⇒ 生育不良を起こしているため現在出荷を見合わせております。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 126w号(B)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 126w
- ・bioweekly 124w
- ・リマナチュラル
- ・梅干し
- ・プロスペリティ 食品
- ・山織 リネン
- ・アーク&エコ 洗剤
- ・ミトク ワイン
- ・おもちゃ箱 スパイス
- ・ナトラケア・ソネット
- ・マスダ ワイン

... 本日の野菜セット ...

多菜セット

いきいきセット

有機	玉ねぎ	500g	和歌山	紀ノ川有機農業組合	有機	人参	300g	岡山	吉備路オーガニックワーク
有機	人参	500g	宮崎	鹿児島有機生産組合	有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと
有機	じゃが芋	400g	長崎	吾妻旬菜	有機	レタス	1個	長野	塩尻有機研究会
有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと	有機	水菜	1束	島根	赤江オーガニックファーム
有機	又は、大根S	1本	長野	塩尻有機研究会	有機	ルッコラ	1束	島根	やさか共同農場 変更
有機	グリーンボール	1個	長野	塩尻有機研究会	有機	トマト(S)	2個	熊本	肥後あゆみの会
有機	ほうれん草	1束	長野	塩尻有機研究会		河内晩柑	2個	熊本	肥後あゆみの会防除1回 変更
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場 変更		平飼い卵	6個	和歌山	蒼生舎
有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み 変更					

フルーティーセット

ゆうきだいすきセット

有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと	有機	玉ねぎ	300g	兵庫	ワタミファーム		
有機	又は、大根S	1本	長野	塩尻有機研究会	有機	ほうれん草	1束	奈良	横山秀夫/山口農園 変更		
有機	グリーンボール	1個	長野	塩尻有機研究会	有機	ニラ	1束	高知	大地と自然の恵み		
有機	ほうれん草	1束	長野	塩尻有機研究会	有機	スナップエンドウ	1P	長野	高坂農園		
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場 変更	有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み 増量		
有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み 変更	有機	そら豆	1P	長野	塩尻有機研究会 変更		
有機	キウイフルーツ	4個	ニュージーランド	セスプリ・インターナショナル	有機	生姜	1P	長崎	夢有民農場		
	河内晩柑	600g	熊本	肥後あゆみの会	防除1回	有機	パセリ	1P	長野	塩尻有機研究会	
							河内晩柑	1個	熊本	肥後あゆみの会	防除1回

基本野菜 セット

有機	青ねぎ	1束	島根	ぐりーんはーと	※きこの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。				
有機	又は、大根S	1本	長野	塩尻有機研究会					
有機	グリーンボール	1個	長野	塩尻有機研究会					
有機	ほうれん草	1束	長野	塩尻有機研究会					
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場 変更					
有機	ミニトマト	1P	高知	大地と自然の恵み 変更					

【本日の野菜セット変更】 ・すもも ⇒ 河内晩柑（今季は落果が多いため収穫量が減少しております。）

- ・有機ズッキーニ1本 ⇒ 有機小松菜1束（雨が続き、低温による病気の発生、生長不良のため。）
- ・有機サラダかぼちゃ ⇒ 有機ルッコラ（雨で花芽が損傷を受けたため生育不良を起こしており収穫量が減少しております。）
- ・有機グリーンボール1コ ⇒ 有機ほうれん草1束（雨が続いたことによる、傷みが多く発生しているため。）
- ・有機枝豆200g ⇒ 有機そら豆200g（雨が続いたことによる、生長遅れのため。）

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 125wお届け期間 6/14～6/18

多菜セット	有機玉ねぎ500g ・ 有機人参500g ・ 有機長芋200g ・ 有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト
【9996】¥2,808 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト ・ 有機サンゴールドキウイ3個 ・ 有機バナナ500g
【9997】¥2,808 (冷蔵)	
基本野菜	有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト
いきいきセット	有機長芋 ・ 有機大根1/2 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機サンゴールドキウイ2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 ・ 有機青ネギ ・ 有機サニーレタス又は、有機リーフレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機水菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機トマト ・ 有機ヤングコーン ・ 有機キウイ2個
【9994】¥2,324 (冷蔵)	

カタログNO. 126wお届け期間 6/21～6/25

多菜セット	有機赤玉ねぎ500g ・ 有機人参500g ・ 有機じゃが芋500g ・ 有機リーフレタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ 有機パセリ ・ 有機ヤングコーン
【9996】¥2,808 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機リーフレタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ 有機パセリ ・ 有機ヤングコーン ・ 有機バナナ500g ・ 河内晩柑700g
【9997】¥2,808 (冷蔵)	
基本野菜	有機リーフレタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ 有機パセリ ・ 有機ヤングコーン
いきいきセット	有機玉ねぎ300g ・ 有機きゃべつ1/2 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機モロヘイヤ ・ 有機きゅうり2本 ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 河内晩柑1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,808 (冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機長芋200g ・ 有機大根1/2 ・ 有機レタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機サラダかぼちゃ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ピーマン ・ えのき ・ 有機バナナ300g
【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。

【トマト肉じゃが】

※ 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。

