

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

10月12日(火)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機ケール ⇒ 朝晩の気温が低くなったため生育が遅れが見られます。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・有機パプリカ ⇒ 気温低下による生育不良のため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・有機カラーピーマン ⇒ 気温低下による生育不良のため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・有機パセリ ⇒ 8月の猛暑と大雨が影響し立ち枯れを起こしているため出荷量が回復していません。またアブラムシの発生も見られます。少量・欠品となります。
- ・有機種なし柿 ⇒ 日中の気温が高かったため例年よりも色づきが進んでしまい現在出荷量が減少しております。またマツムシによる虫害も発生しております。入荷状況により少量・欠品となります。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 144w号(D)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 144w
- ・bioweekly 142w
- ・リマナチュラル 化粧品
- ・プロスベリティ 食品
- ・アーク&エコ 衣替え
- ・おもちゃ箱 ソネット
- ・日仏貿易 アルチェネロ

... 本日の野菜セット ...

多菜セット

有機	たまねぎ 約600g	北海道	ちいむれグロリア農園	
有機	にんじん約500g	北海道	伊藤 勉	
有機	じゃが芋 約600g	北海道	小野寺 淳二	
有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	坊ちゃん南瓜 1個	北海道	小野寺 淳二	
有機	モロコいんげん約150g	長野	高坂農園	
有機	ルッコラ 約50g	島根	やさか共同/ぐりーんはーと	
有機	ミニトマト 約150g	高知	大地と自然の恵み	サービス

いきいきセット

有機	赤玉ねぎ 約250g	北海道	富良野生産センター百我	
有機	金時芋 約300g	香川	さぬき有機生産組合	
有機	レタス 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	いんげん 約70g	奈良	喜多 清文	
	えのき 1パック	長野	よませASS	
	千秋 1個	青森	新農業研究会	(防除22回)
	平飼い卵 6個	和歌山	蒼生舎	
有機	ミニトマト 約150g	高知	大地と自然の恵み	サービス

フルーティーセット

有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	坊ちゃん南瓜 1個	北海道	小野寺 淳二	
有機	モロコいんげん約150g	長野	高坂農園	
有機	ルッコラ 約50g	島根	やさか共同/ぐりーんはーと	
有機	ミニトマト 約150g	高知	大地と自然の恵み	サービス
有機	バナナ 約500g	エクアドル	セリアマリア農園	
	紅玉 2個	青森	新農業研究会	(防除21回)

ゆうきだいすきセット

有機	赤玉ねぎ 約250g	北海道	富良野生産センター百我	
有機	じゃが芋 約300g	北海道	小野寺 淳二	
有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会	
有機	南瓜 1/2個	北海道	小野寺 淳二	変更
有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	オクラ 約100g	沖縄	沖縄畑人村	
有機	枝豆 約200g	島根	やさか共同農場	
	しめじ 約150g	和歌山	日高きのこセンター	
	紅玉 1個	青森	新農業研究会(防除21回)	変更
有機	ミニトマト 約150g	高知	大地と自然の恵み	サービス

基本野菜 セット

有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会	変更	※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	小松菜 1束	島根	やさか共同農場		
有機	坊ちゃん南瓜 1個	北海道	小野寺 淳二		
有機	モロコいんげん約150g	長野	高坂農園		
有機	ルッコラ 約50g	島根	やさか共同/ぐりーんはーと		
有機	ミニトマト 約150g	高知	大地と自然の恵み	サービス	

【本日の野菜セット変更】

- ・有機長葱(白葱)200g前後 ⇒ 有機ほうれん草1束(朝晩の気温が低くなり、生育が遅れているため。)
- ・有機水菜1束 ⇒ 有機南瓜1/2個(虫害が発生している産地が多数あるため。)
- ・有機種なし柿300g前後 ⇒ 紅玉1個(9月末に日中気温が高かったことで色づきが進んでしまったことと、マツムシによる虫害が発生したため。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 143wお届け期間 10/18~10/22

多菜セット	有機じゃが芋約600g・有機ごぼう約200g・有機れんこん約200g・有機大根1/2・有機ほうれん草・有機サラダ菊菜・有機枝豆・えのき
【9996】¥2,808(冷蔵)	
フルーティーセット	有機大根1/2・有機ほうれん草・有機サラダ菊菜・有機枝豆・えのき・有機キウイフルーツ4個・有機みかん約500g
【9997】¥2,808(冷蔵)	
基本野菜	有機大根1/2・有機ほうれん草・有機サラダ菊菜・有機枝豆・えのき
いきいきセット	有機里芋約300g・有機白菜1/4・有機小松菜・有機坊ちゃん南瓜1個 または、有機冬瓜1個・有機黒豆枝豆・しめじ・有機種なし柿約400g・平飼卵6個
【9998】¥2,808(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機里芋約300g・有機白ねぎ・有機白菜1/4・有機小松菜・有機ニラ・有機春菊・有機南瓜1/4・有機生姜・シナノスイート1個
【9994】¥2,324(冷蔵)	

カタログNO. 144wお届け期間 10/25~10/29

多菜セット	有機たまねぎ約500g・有機金時芋約400g・有機里芋約500g・有機レタス・有機水菜・有機南瓜1/2・有機いんげん約70g・有機ベビーリーフ約30g
【9996】¥2,808(冷蔵)	
フルーティーセット	有機レタス・有機水菜・有機南瓜1/2・有機いんげん約70g・有機ベビーリーフ約30g・有機バナナ約300g・シナノスイート2個・有機みかん約400g
【9997】¥2,808(冷蔵)	
基本野菜	有機レタス・有機水菜・有機南瓜1/2・有機いんげん約70g・有機ベビーリーフ約30g
いきいきセット	有機じゃが芋約400g・有機ごぼう約200g・有機レタス・有機ニラ・有機春菊 または、有機サラダ菊菜・有機いんげん約50g・有機バナナ約500g・平飼卵6個
【9998】¥2,808(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機たまねぎ約300g・有機金時芋約300g・有機れんこん約200g・有機キャベツ1/2・有機レタス・有機ほうれん草・有機いんげん約50g・えのき・有機みかん約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。

【じゃこピーマンの
生姜風味】

※ 生姜風味のじゃこピーマン♪

【材料】(2人分)

ピーマン3個・ちりめんじゃこお好み量・ごま油大さじ1

●酒大さじ1 ●みりん大さじ1 ●醤油大さじ1

★すりおろししょうが小さじ1/2~1



- ① ピーマンのヘタと種を取り、細切りにする。
- ② フライパンにごま油とすりおろし生姜を入れて火にかける。弱火でじっくりと生姜の香りをたたせる。
- ③ 生姜の香りがしてきたら、ピーマンを入れて中火で炒める。
- ④ ピーマンが少ししんなりしたら、ちりめんじゃこをいれて30秒ほど炒める。
- ⑥ ●の調味料を入れて、汁気が少なくなるまで炒めて完成です。

※ これだけでご飯が進みます！作り置きおかずにもなるし、あと一品！というときにも助かります