

# 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20日(水)

### 【本日の野菜・加工品欠品情報】

・有機キャベツ ⇒ 生育期の天候不良が影響し、生長にばらつきが見られるため出荷量が不安定な状況です。  
 ・有機ブラウンマッシュルーム / 有機ホワイトマッシュルーム ⇒ 気候の変動により生育に遅れがみられ出荷量が不安定な状況です。  
 ・磯の香あおさ 17g 欠品 在庫欠品のため 来週入荷予定。  
 ・ジョナゴールド ⇒ 生育期の天候不良の影響で今年は実成りが少なく収穫量が減少しております。  
 ・有機あわ 200g 休止 原料不足のため。  
 ※ ジョナゴールドについて  
 ・夜間瀬ASSの収穫量が想定よりも少なく、早期終了となります。代替え産地として、青森:ナチュラル農究(最大防除22回)の物も出荷いたします。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 145w号(D)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 145w
- ・bioweekly 143w
- ・ロゴナ
- ・オーブリー 化粧品
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・安間産業 陶器
- ・クアントバスタ 鉄鍋
- ・ディオニー ワイン
- ・スパホスペリティー 精油

### ... 本日の野菜セット ...

#### 多菜セット

#### いきいきセット

有機	じゃが芋 約600g	北海道	一心生産組合		有機	里芋 約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	ごぼう 約200g	岩手	みちのく有機共同組合		有機	白菜 1/4個	長野	塩尻有機研究会	
有機	れんこん 約200g	佐賀	マルハ園芸		有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	大根 1/2本	長野	塩尻有機研究会		有機	冬瓜 1個	京都	長澤有機農業塾	
有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会		有機	黒豆枝豆 約200g	大坂	原田ファーム	
有機	サラダ菊菜 1束	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	
有機	黒豆枝豆 約200g	大坂	原田ファーム	変更		紅玉 2個	青森	新農業研究会(防除21回)	変更
	えのき 1パック	長野	よませASS			平飼い卵 6個	和歌山	蒼生舎	

#### フルティーセット

#### ゆうきだいすきセット

有機	大根 1/2本	北海道	オーガニック新條津		有機	リーフレタス 1個	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会		有機	青ねぎ 約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
有機	サラダ菊菜 1束	島根	やさか共同農場		有機	白菜 1/4個	長野	塩尻有機研究会	
有機	黒豆枝豆 約200g	大坂	原田ファーム	変更	有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
	えのき 1パック	長野	よませASS		有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	キウイ 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	サラダ菊菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	みかん 約500g	熊本	肥後あゆみの会		有機	または、春菊1束	長野	塩尻有機研究会	
					有機	南瓜 1/2個	北海道	富良野生産センター百我	
					有機	生姜 約70g	高知	大地と自然の恵み	
						シナノスイート1個	長野	よませASS	(防除16回)

#### 基本野菜 セット

有機	大根 1/2本	長野	塩尻有機研究会		※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	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会						
有機	サラダ菊菜 1束	島根	やさか共同農場						
有機	黒豆枝豆 約200g	大坂	原田ファーム	変更					
	えのき 1パック	長野	よませASS						

### 【本日の野菜セット変更】

- ・有機枝豆200g前後 ⇒ 有機黒豆枝豆200g前後 (朝晩の気温が低く、生育が遅れているため。)
- ・有機里芋300g前後 ⇒ 有機リーフレタス1個 (日中気温が高く、傷みがでたため。)
- ・有機種なし柿400g前後 ⇒ 紅玉2個 (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。)
- ・有機白ねぎ300g前後 ⇒ 有機青ネギ100g前後 (朝晩の気温が低くなったため生育が遅れが見られます。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

## 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)	

## カタログNO. 145wお届け期間 11/1～11/5

多菜セット	有機じゃが芋約400g・有機れんこん約200g・有機南瓜1/2・有機白ねぎ・有機キャベツ1/2・有機リーフレタス・有機小松菜・有機生椎茸(菌床)
【9996】¥2,808(冷蔵)	
フルーティーセット	有機白ねぎ・有機キャベツ1/2・有機リーフレタス・有機小松菜・有機生椎茸(菌床)・有機キウイフルーツ3個・王林2個
【9997】¥2,808(冷蔵)	
基本野菜	有機白ねぎ・有機キャベツ1/2・有機リーフレタス・有機小松菜・有機生椎茸(菌床)
いきいきセット	有機赤たまねぎ300g・有機大根1/2・有機サニーレタス・有機ほうれん草・有機水菜・有機ベビーリーフ・有機みかん400g・平飼卵6個
【9998】¥2,808(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機じゃが芋400g・有機里芋300g・有機大根1/2・有機小松菜・有機ニラ・有機坊ちゃん南瓜・有機ベビーリーフ・有機生椎茸(菌床)・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。

### 【ホクホクカボチャの煮物】



#### ※ レンジで簡単ホクホクカボチャの煮物 ♪

【材料】(3～4人分)

カボチャ200g  
 はちみつ大さじ1・醤油大さじ1・水大さじ1

- ① カボチャを3cm大ほどに切り耐熱皿に皮をしたにして並べ、はちみつ、醤油、水を全体にかかるとい入れます
- ② クッキングペーパーを上のにせ軽くラップか蓋(少し隙間を作ります)をしてレンジ600W3分加熱します
- ③ 一つずつひっくり返して皮を上になべます(味が染みやすくなります)
- ④ またクッキングペーパーをのせて600W2分加熱して出来上がりです！

※ カボチャの大きさを揃えて切ります！  
 先に皮の部分を下に加熱し、味が染みやすいようにひっくり返して再度加熱します。

※ レンジで簡単ホクホクカボチャの煮物が出来上がります！  
 調味料も全部大さじ1で簡単です！お砂糖は使わずはちみつで！