

# 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

## 11月3日(水)

### 【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機白ねぎ ⇒ 気温の低下により生育不良を起こしております。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・有機ブロッコリー ⇒ 気温の低下により生育不良を起こしております。
- ・有機パセリ ⇒ 日照不足による立ち枯れと虫害のため出荷量が回復していません。少量・欠品となります。
- ・有機いんげん ⇒ 気温の低下により生育不良を起こしております。少量・欠品となります。
- ・有機生椎茸(菌床) ⇒ 急な気温の低下により生育不良を起こしております。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・豊穀スープ 15g\*5 欠品 製造中のため 11月入荷予定。
- ・国産有機八穀米 300g 欠品 原料不足のため

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 147w号(C)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 147w
- ・bioweekly 145w
- ・オーブリー 化粧品
- ・ロゴナ
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・スパイスチラシ
- ・ゼンケン 暖房器
- ・ハート 寝具
- ・おもちゃ箱 エッセンシャルオイル
- ・日本オリーブ オリーブオイル

### ... 本日の野菜セット ...

#### 多菜セット

有機	じゃが芋 約400g	北海道	一戸農場	
有機	れんこん 約200g	佐賀	マルハ園芸	
有機	南瓜 1/2個	北海道	ちいむれグロリア農園	
有機	青ねぎ 約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
有機	キャベツ 1/2個	長野	大北農業協同組合	
有機	リーフレタス 1個	長野	高坂農園	
有機	小松菜 1束	三重	木村 貢	
有機	菊菜 1束	三重/大阪	木村 貢 / 原田ファーム	変更

#### いきいきセット

有機	赤玉ねぎ 約300g	北海道	富良野生産センター百我	
有機	大根 1/2本	長野	塩尻有機研究会	
有機	サニーレタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	ほうれん草 1束	島根	赤江オーガニックファーム	
有機	南瓜 1/4個	北海道	ちいむれグロリア農園	変更
有機	ベビーリーフ約30g	広島	寺岡有機農場	
有機	みかん 約400g	熊本	肥後あゆみの会	
有機	平飼い卵 6個	山梨	黒富士農場	

#### フルーティーセット

有機	青ねぎ 約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
有機	キャベツ 1/2個	長野	大北農業協同組合	
有機	リーフレタス 1個	長野	高坂農園	
有機	小松菜 1束	三重	木村 貢	
有機	菊菜 1束	三重/大阪	木村 貢 / 原田ファーム	変更
有機	キウイフルーツ3個	ニュージーランド	セスプリ・インターナショナル	
	王林 2個	長野	よませASS	(防除16回)

#### ゆうきだいすきセット

有機	じゃが芋 1個	北海道	一戸義則	
有機	里芋 約300g	宮崎	霧島オーガニック	
有機	大根 1/2本	長野	塩尻有機研究会	
有機	小松菜 1束	大坂	原田ファーム	
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	坊ちゃん南瓜 1個	北海道	ちいむれグロリア農園	
有機	ベビーリーフ約30g	広島	寺岡有機農場	
有機	生椎茸(菌床) 1P	岡山	浅野産業	
有機	バナナ 約300g	エクアドル	セリアマリア農園	

#### 基本野菜 セット

有機	青ねぎ 約100g	高知	大地と自然の恵み	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	キャベツ 1/2個	長野	大北農業協同組合		
有機	リーフレタス 1個	長野	高坂農園		
有機	小松菜 1束	三重	木村 貢		
有機	菊菜 1束	三重/大阪	木村 貢 / 原田ファーム	変更	

### 【本日の野菜セット変更】

- ・有機白ねぎ300g前後 ⇒ 有機青葱100g前後 (気温が低く、生育が遅れているため。)
- ・有機水菜1束 ⇒ 有機南瓜1/4個 (気温が低く、生育が遅れているため。)
- ・有機生椎茸(菌床) 1P ⇒ 有機菊菜 (急な気温の低下により生育不良を起こしております。)

**●●●野菜セット予想メニュー●●●**  
**カタログNO. 146wお届け期間 11/8~11/12**

多菜セット	有機たまねぎ約600g ・ 有機じゃが芋約600g ・ 有機ごぼう約200g ・ 有機大根1本 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機菊菜または、有機サラダ菊菜 ・ 有機いんげん
【9996】¥2,808 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機大根1本 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機菊菜または、有機サラダ菊菜 ・ 有機いんげん ・ 有機バナナ約300g ・ 有機みかん約300g ・ ラ・フランス(防除15回)1個
【9997】¥2,808 (冷蔵)	
基本野菜	有機大根1本 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機菊菜または、有機サラダ菊菜 ・ 有機いんげん
いきいきセット	有機ごぼう約200g ・ 有機白菜1/4 ・ 有機小松菜 ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機クレソン ・ えのき ・ 王林(りんご)(防除22回) ・ 平飼いたまご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 ・ 有機さつま芋約300g ・ 有機白菜1/4 ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機リーフレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機水菜 ・ しめじ約150g ・ 王林(りんご)(防除22回)1個
【9994】¥2,324 (冷蔵)	

**カタログNO. 147wお届け期間 11/15~11/19**

多菜セット	有機にんじん約400g ・ 有機金時芋約400g ・ 有機里芋約400g ・ 有機小かぶ ・ 有機サニーレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機クレソン ・ えのき
【9996】¥2,808 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機小かぶ ・ 有機サニーレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機クレソン ・ えのき ・ 王林1個 ・ 富有柿約900g
【9997】¥2,808 (冷蔵)	
基本野菜	有機小かぶ ・ 有機サニーレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機クレソン ・ えのき
いきいきセット	有機にんじん約300g ・ 有機安納芋約300g ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機サラダ菊菜 ・ 有機南瓜1/4 ・ 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	有機にんじん約300g ・ 有機ごぼう ・ 有機白ねぎ ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機春菊 ・ 有機南瓜1/4 ・ 有機ミニトマト ・ 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。

<p><b>【椎茸ピーマン豚バラの甘辛炒め】</b></p> 	<p>※ 椎茸ピーマン豚バラの甘辛炒め ♪</p>
	<p>【材料】(4人分)</p> <p>・豚バラ肉200g<sup>ア</sup> ・ 椎茸(中)3枚 ・ ピーマン(中)4個  <b>■ 調味料</b>                  しょうがスライス2枚 ・ 砂糖大さじ2 ・ 醤油大さじ3 ・ 水大さじ3</p>
	<p>① 豚バラは、1cm角の拍子木切り。ピーマンと椎茸は縦長5mm幅にスライス。</p> <p>② フライパンを強火で熱し、少し焼き付けながら豚バラを炒める(炒め油は不要)。豚バラをしっかり焼いて脂を出す。</p> <p>③ ピーマンと椎茸を入れ、豚バラの脂が回るように、ササッと炒めたら、調味料を全て加え炒め混ぜる。</p> <p>④ 水分が減り、フライパンの底が見えるようになってきたら(焦げやすいので)、中~弱火に落とし、写真位まで水分が無くなれば完成♪</p> <p>★手順3~4は、水分が減ってくると、焦げやすいので、火加減に注意して下さい。                  ★完全に水分が無くなるよりも、少しとろみのあるタレ状位で火を止めるのがベストです。</p>