

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4日(木)

【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。

【椎茸ピーマン豚バラの甘辛炒め】

※ 椎茸ピーマン豚バラの甘辛炒め ♪

【材料】(4人分)

・豚バラ肉200g^ア ・ 椎茸(中)3枚 ・ ピーマン(中)4個
 ■ 調味料
 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



- 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。
- 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。
- 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。
- 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♪

★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態で火を止めるのがベストです。