



1月11日(水)

明けまして、おめでとうございます。

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機ルッコラ ⇒ 寒波の影響で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。
- ・有機ミニトマト ⇒ 寒波の影響で色づきに遅れがでております。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・有機チンゲン菜 ⇒ 寒波の影響で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。
- ・有機小かぶ ⇒ 寒波の影響で生育が遅れが見られます。また一部の産地では葉の傷みなどの品質不良がみられるため出荷量が減少しております。
- ・有機百姓もち・甘エビ300g 終了 数量限定販売のため。
- ・有機牛肩ロースすき焼 ⇒ 部位不足の為、欠品になっております。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 304号(A)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 304w
- ・bioweekly 302w
- ・ロゴナ
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・みそノート:B4サイズ
- ・アーク&エコ 化粧品
- ・エコワン 生活雑貨

... 本日の野菜セット ...

多菜セット

いきいきセット

転換	たまねぎ 約600g	北海道	きたみらい農業協同組合		有機	じゃが芋 約300g	北海道	ちいむれグロリア農園	
有機	じゃが芋 約700g	北海道	一心生産組合		有機	長芋 約200g	青森	あおもり南部有機生産組合	
有機	ごぼう 約200g	青森	みちのく有機共同組合		有機	青葱 約100g	和歌山	バイオランド	
有機	ミニ白菜 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	ブロッコリー 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	ほうれん草 1束	熊本	吉水農園		有機	小松菜 1束	和歌山	バイオランド紀の川	
有機	葉切り小かぶ約400g	滋賀	垣見農園	変更		えのき 約100g	長野	よませASS	
有機	塩ミニトマト約150g	熊本	肥後あゆみの会		有機	はっさく 2個	和歌山	福田 英友己	
	えのき 約100g	長野	よませASS			平飼い卵 6個	山梨	黒富士農場	
					有機	トマト(S) 1パック	熊本	肥後あゆみの会	サービス

フルーティーセット

ゆうきだいすきセット

有機	ミニ白菜 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合		転換	たまねぎ 約300g	北海道	きたみらい農業協同組合	
有機	ほうれん草 1束	熊本	吉水農園		有機	にんじん 約300g	熊本	吉水農園	
有機	葉切り小かぶ約400g	滋賀	垣見農園	変更	有機	里芋 約300g	宮崎	霧島オーガニック	
有機	塩ミニトマト約150g	熊本	肥後あゆみの会		有機	紅くるり 1本	香川	さぬき有機生産組合	変更
	えのき 約100g	長野	よませASS		有機	ブロッコリー 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	バナナ 約500g	エクアドル	プリエイト農園		有機	セロリ 1パック	大分	さんさん農園	変更
	ふじ 1個	山形	猪野 総一	(防除18回)	有機	生椎茸(菌床)1パック	岐阜	ハルカインターナショナル	
転換	スイートスプリング約500g	熊本	肥後あゆみの会		有機	生姜 約70g	高知	大地と自然の恵み	
					有機	バナナ 約500g	エクアドル	プリエイト農園	

基本野菜 セット

有機	ミニ白菜 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合		※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にてご連絡ください。				
有機	ほうれん草 1束	熊本	吉水農園						
有機	葉切り小かぶ約400g	滋賀	垣見農園	変更					
有機	塩ミニトマト約150g	熊本	肥後あゆみの会						
	えのき 約100g	長野	よませASS						

【本日の野菜セット変更】

- ・有機チンゲン菜1袋 ⇒ 有機葉切り小かぶ400gパック(寒波の影響で生育が遅れているため。)
- ・有機チンゲン菜1袋 ⇒ 有機セロリ1パック(80g前後)(寒波の影響で生育が遅れているため。)
- ・有機九条葱 ⇒ 有機紅くるり(寒波の影響で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. 303wお届け期間 1/16~1/12

多菜セット	有機たまねぎ約500g・有機里芋約400g・有機長芋約200g・有機青葱・有機小かぶ・有機リーフレタス・有機小松菜・有機生姜
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機青葱・有機小かぶ・有機リーフレタス・有機小松菜・有機生姜・有機キウイフルーツ(国産)3個・ふじ(防除18回)1個・有機はっさく約600g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機青葱・有機小かぶ・有機リーフレタス・有機小松菜・有機生姜
いきいきセット	有機にんじん約400g・有機大根・有機白菜1/2・有機ほうれん草・有機ニラ・有機チンゲン菜・有機キウイフルーツ(国産)2個・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機じゃが芋約300g・有機さつま芋約300g・有機青葱・有機大根・有機ミニ白菜・有機ほうれん草・有機水菜・有機いんげん・ふじ(防除18回)1個
【9994】¥2,490(冷蔵)	

カタログNO. 304wお届け期間 1/23~1/27

多菜セット	有機にんじん約500g・有機じゃが芋約500g・有機さつま芋約500g・有機大根1/2・有機ほうれん草・有機ニラ・有機水菜・有機いんげん
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機大根1/2・有機ほうれん草・有機ニラ・有機水菜・有機いんげん・有機バナナ約500g・有機ポンカン約800g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機大根1/2・有機ほうれん草・有機ニラ・有機水菜・有機いんげん
いきいきセット	有機さつま芋約300g・有機里芋約300g・有機紅くるり・有機水菜・有機菜の花・有機ミニトマト・ふじ(防除18回)1個・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機たまねぎ約300g・有機にんじん約300g・有機サニーレタス・有機セロリ・有機ほうれん草・有機ミニトマト・有機にんにく・有機きくらげ・有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(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。

【ヤリイカとカリフラ ワー炒め】

ヤリイカとカリフラワー炒め ♪

【材料】(4人分)

カリフラワー1個・ヤリイカ250g・豚こま肉60g・油30cc・生姜10g
 ニンニク2かけ・長葱の白い部分5cm・唐辛子お好み・豆豉10g
 辣油小さじ1・鶏だし小さじ2・砂糖小さじ2・オイスターソース大さじ1



- ① ヤリイカをさばき、2cm幅に切る。干物の場合は重曹水で戻してから調理する。ヤリイカを冷水から茹でる。じっくり熱して中の水分を引き出す。
- ② カリフラワーの付け根を切り、手で小さく割る。生姜を1cm幅で切る。長葱の白い部分を縦に4つに割ってから刻む。ニンニクは切らずに、手のひらで上からつぶす。
- ③ ヤリイカを皿の上にあける。油を熱し、香り付け用に豚こま肉と、お好みで唐辛子を炒める。豚肉は無くてもよい。唐辛子は生でも乾燥でもよい。生の方が辛い。
- ④ ニンニク、長葱、生姜を軽く炒める。カリフラワーを入れて炒める。カリフラワーはキュウリと同じくらい火が通りやすい。
- ⑤ カリフラワーが黄色くなり火が通ったら、ヤリイカを入れる。辣油と豆豉を入れる。オイスターソースを入れる。
- ⑥ 鶏だしと砂糖を入れる。鶏だしには塩分があるので、塩を入れてはいけない。