

**3月29日(水)**

**予想メニュー314w誤掲載のおわび**

先週掲載いたしておりました314wの予想メニューは313wと同じメニューになっており今週、訂正させて頂いております。

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

- ・有機チンゲン菜 ⇒ 1月の寒波による生育の遅れのため出荷量が不安定な状況です。欠品となります。
- ・有機青じそ ⇒ 2月の気温低下で樹勢が落ちたため生育不良を起こしてます。
- ・どんこ椎茸(原木) ⇒ 気温が高い状態で雨にあたり笠が開いてしまったため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・有機清見オレンジ ⇒ 今季は寒波を避けて早めに収穫したため傷みが多くなっており間もなく終了となります。少量・欠品となります。
- ・有機ブロッコリー ⇒ 急な気温の上昇により黄変や傷みが多く見られます。
- ・マヨネーズ 250g ⇒ 欠品 在庫不足で製造中のため。
- ・OGダークチョコ75% / ナチュラルチョコレート(ビター) / チョコOGデーツ&フィグ ⇒ 終了 季節終了のため。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 315号(D)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 315w
- ・bioweekly 313w
- ・リマナチュラル 化粧品
- ・プロスベリティー 食品
- ・アーク&エコ 炭草花
- ・安間産業 消耗品
- ・クアントバスタ 水守る
- ・アレッポの石鹸 石鹸

... 本日の野菜セット ...

**多菜セット**

**いきいきセット**

有機	にんじん 約500g	宮崎	鹿児島有機生産組合		有機	にんじん 約400g	宮崎	鹿児島有機生産組合	
有機	新じゃが芋約500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	新じゃが芋約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	長芋 約200g	青森	あおもり南部有機生産組合	変更	有機	大根 1/2本	鹿児島/長崎	鹿児島有機/川内農園	変更
有機	紅くるり 1本	香川	さぬき有機生産組合		有機	ほうれん草 1束	島根	やさか共同農場	
有機	小松菜 1束	和歌山	バイオランド紀の川		有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	ほうれん草 1束	島根	やさか農場/ぐりーんはーと	変更	有機	または、菊菜 1束	奈良	山口農園	変更
有機	ミニトマト 約80g	熊本	吉水農園		有機	いんげん約120g	鹿児島	池田農園	増量
	生椎茸(原木)1パック	大坂	門田 隆夫		有機	バナナ 約300g	エックアドル	セリアマリア農園	
						平飼い卵 6個	山梨	黒富士農場	

**フルーティーセット**

**ゆうきだいすきセット**

有機	紅くるり 1本	香川	さぬき有機生産組合		有機	にんじん 約300g	宮崎	オーガニックファームZERO	
有機	小松菜 1束	和歌山	バイオランド紀の川		有機	青葱 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	ほうれん草 1束	島根	やさか農場/ぐりーんはーと	変更	有機	紅くるり 1本	香川	さぬき有機生産組合	
有機	ミニトマト 約80g	熊本	吉水農園		有機	ほうれん草 1束	島根	やさか共同農場	
	生椎茸(原木)1パック	大坂	門田 隆夫		有機	水菜 1束	奈良	山口農園	
	ふじ 2個	青森	ナチュラル農業研究会	(防除22回)	有機	いんげん 約70g	鹿児島	池田農園	変更
有機	グレープフルーツ 2個	熊本	肥後あゆみの会		有機	クレソン 1パック	宮崎	甞る大地の会	
					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	
					有機	甘夏 1個	熊本	肥後あゆみの会	

**基本野菜 セット**

有機	紅くるり 1本	香川	さぬき有機生産組合		※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等にてご連絡ください。				
有機	小松菜 1束	和歌山	バイオランド紀の川						
有機	ほうれん草 1束	島根	やさか農場/ぐりーんはーと	変更					
有機	ミニトマト 約80g	熊本	吉水農園						
	生椎茸(原木)1パック	大坂	門田 隆夫						

**【本日の野菜セット変更】** ・有機リーフレタス ⇒ 有機大根1/2 (急な気温上昇により、傷みがみられるため。) ・有機ニラ ⇒ 有機菊菜 (気温の上昇による品質不良がみられるため出荷量が不安定な状況です。 ・有機ごぼう200g前後 ⇒ 有機長芋200g前後 (小さい・いびつなどの規格外のものが多いため。) ・有機有機スナップエンドウ50g ⇒ 有機いんげん約70g (朝晩の気温が低いため生育に遅れが見られます。)


**●●●野菜セット予想メニュー●●●**  
**カタログNo. 314wお届け期間 4/3~4/7**

多菜セット	有機新たまねぎ約400g ・ 有機にんじん約500g ・ 有機長芋約200g ・ 有機大根1/2 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜 ・ 有機いんげん ・ しめじ
【9996】¥2,980 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機大根1/2 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜 ・ 有機いんげん ・ しめじ ・ 有機バナナ約300g ・ 有機甘夏2個 ・ 河内晩柑2個
【9997】¥2,980 (冷蔵)	
基本野菜	有機大根1/2 ・ 有機サニーレタス ・ 有機水菜 ・ 有機いんげん ・ しめじ
いきいきセット	有機新たまねぎ約400g ・ 有機紅くるり ・ 有機小松菜 ・ 有機水菜 ・ 有機スナップエンドウ ・ 有機パセリ ・ 有機グレープフルーツ1個 ・ 平飼い卵6個
【9998】¥2,980 (冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機新たまねぎ約300g ・ 有機にんじん約300g ・ 有機長芋約200g ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機ミニトマト ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機キクラゲ ・ 有機バナナ約300g
【9994】¥2,490 (冷蔵)	

**カタログNo. 315wお届け期間 4/10~4/14**

多菜セット	有機新たまねぎ約500g ・ 有機にんじん約500g ・ 有機じゃが芋約600g ・ 有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機スナップエンドウ ・ 有機クレソン ・ えのき
【9996】¥2,980 (冷蔵)	
フルーティーセット	有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機スナップエンドウ ・ 有機クレソン ・ えのき ・ 有機バナナ約500g ・ 有機グレープフルーツ(国産)2個
【9997】¥2,980 (冷蔵)	
基本野菜	有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機スナップエンドウ ・ 有機クレソン ・ えのき
いきいきセット	有機にんじん約300g ・ 有機長芋約200g ・ 有機小松菜 ・ 有機ミニトマト ・ 有機ピーマン ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機甘夏2個 ・ 平飼い卵6個
【9998】¥2,980 (冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機新たまねぎ約300g ・ 有機新じゃが芋約300g ・ 有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機いんげん ・ 有機パセリ ・ 有機レタスマックス ・ しめじ ・ 有機グレープフルーツ(国産)1個
【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。

<b>【キャベツと玉ねぎのお好み焼】</b>	<b>※ ヘルシーなキャベツと玉ねぎのお好み焼き ♪</b>
	<b>【材料】</b> 小麦粉1カップ ・ 卵1個 ・ 水1/2カップ 顆粒だし小さじ1 ・ 削り粉適量 ・ キリイカ適量 ・ 天かす適量 キャベツ1/4個 ・ 玉ねぎ1/2個 ・ 紅生姜適量
	① ボールに小麦粉と水、卵を入れてよく混ぜる ※水の量は調整して下さい
	② 顆粒だしを入れて、キリイカ、削り粉、天かすも加えて軽く混ぜる
	③ キャベツは太めの千切り、玉ねぎはスライスしてボールに投入。紅生姜は生地に混ぜ込んでもいいし、裏返して焼く時に乗せてもいい。
	④ フライパンを熱し、油を入れてやや強めの弱火で7~8分くらい、蓋をして焼く。時間が経ったら裏返し、さらに7~8分蓋をして焼く。
	⑤ 焼き上がったら、お好みソース&マヨネーズ、またはポン酢等で召し上がれ♪ 天かすはノンフライのものもありますので、更にヘルシーにしたい方はそちらをどうぞ♪
※ やや強めの弱火でじっくり焼いて下さい。野菜の甘味が美味しさの秘密です。削り粉やキリイカ等が入って味もついているので、そのまま食べても十分美味しいです。	