

**6月5日(月)**

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

- ・**有機にんじん** ⇒ 天候不良のため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。
- ・**有機セロリ** ⇒ 葉先に傷みが見られるため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・**有機カリフラワー** ⇒ 長野県の産地では木が小さいうちに花蕾がついてそのまま大きくならずに老化してしまう(ポトニング)症状が出ており出荷数が不安定な状況です。欠品となります。
- ・**有機ホワイトアスパラ** ⇒ 北海道では気温が下がり雨天が続いたことで生育の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。
- ・**ちりめん** ⇒ 漁が遅れており、まだ原料のしらすが上がっていないため、やむなく全欠品となります。

※  
**●有機カリフラワー ●ビレンスメロン ●タカミレッドメロン** ⇒ 小さいサイズの入荷があった場合、お値引してのおとどけになります。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 325号(B)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 325w
- ・bioweekly 323w
- ・リマナチュラル 化粧品
- ・ミトク食品 大豆ミート
- ・安間産業 すだれ
- ・日仏貿易 アルチェネロ
- ・梅干しチラシ
- ・梅ノート/B4サイズ

... **本日の野菜セット** ...

**いきいきセット**

|    |            |    |            |      |    |            |    |           |        |  |
|----|------------|----|------------|------|----|------------|----|-----------|--------|--|
| 有機 | たまねぎ 約800g | 長崎 | 吾妻旬菜       | 容量変更 | 有機 | じゃが芋 約300g | 熊本 | 吉水農園      |        |  |
| 有機 | にんじん 約250g | 熊本 | モエ・アグリファーム | 容量変更 | 有機 | リーフレタス 1個  | 長野 | 高坂農園      |        |  |
| 有機 | 長芋 約200g   | 岩手 | みちのく有機共同組合 |      | 有機 | ブロッコリー 1個  | 長野 | 塩尻有機研究会   |        |  |
| 有機 | キャベツ 1個    | 長野 | 塩尻有機研究会    |      | 有機 | 水菜 1束      | 奈良 | 横山秀夫      |        |  |
| 有機 | サラダ菊菜 1束   | 島根 | やさか共同農場    |      | 有機 | サラダ南瓜 1個   | 宮崎 | アビオスファーム  |        |  |
| 有機 | 水菜 1束      | 島根 | やさか共同農場    |      | 有機 | トマト(M) 4個  | 熊本 | 肥後あゆみの会   | 増量     |  |
| 有機 | トマト(S) 4個  | 熊本 | 肥後あゆみの会    | 増量   |    | すもも 約200g  | 山梨 | 勝沼平有機果実組合 | (防除2回) |  |
|    | えのき 約100g  | 長野 | よませASS     |      |    | 平飼い卵 6個    | 島根 | たなべたたらの里  |        |  |

**フルーティーセット**

**ゆうきだいすきセット**

|    |            |       |          |        |    |               |       |               |      |  |
|----|------------|-------|----------|--------|----|---------------|-------|---------------|------|--|
| 有機 | キャベツ 1個    | 長野    | 塩尻有機研究会  |        | 有機 | たまねぎ 約300g    | 長崎    | 吾妻旬菜          |      |  |
| 有機 | サラダ菊菜 1束   | 島根    | やさか共同農場  |        | 有機 | ブロッコリー 1個     | 長野    | 塩尻有機研究会       |      |  |
| 有機 | 水菜 1束      | 島根    | やさか共同農場  |        | 有機 | グリーンアスパラ約100g | 北海道   | コッロポックル村      | 変更   |  |
| 有機 | トマト(S) 4個  | 熊本    | 肥後あゆみの会  | 増量     | 有機 | ほうれん草 1束      | 島根    | やさか共同農場       |      |  |
|    | えのき 約100g  | 長野    | よませASS   |        | 有機 | 小松菜 1束        | 島根    | やさか共同農場       |      |  |
| 有機 | バナナ 約500g  | エクアドル | セリアマリア農園 |        | 有機 | ズッキーニ 1本      | 長野    | 高坂農園          |      |  |
|    | 河内晩柑 約800g | 熊本    | 肥後あゆみの会  | (防除1回) | 有機 | ミニトマト 約80g    | 高知    | 大地と自然の恵み      |      |  |
|    |            |       |          |        | 有機 | にんにくの芽1束      | 兵庫    | ディスカバリープロジェクト |      |  |
|    |            |       |          |        | 有機 | バナナ 約300g     | エクアドル | セリアマリア農園      |      |  |
|    |            |       |          |        | 有機 | トマト(2S) 3個    | 熊本    | 肥後あゆみの会       | サービス |  |

**基本野菜 セット**

|    |           |    |         |    |   |  |  |  |  |  |
|----|-----------|----|---------|----|---|--|--|--|--|--|
| 有機 | キャベツ 1個   | 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。<br>※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 | サラダ菊菜 1束  | 島根 | やさか共同農場 |    |   |  |  |  |  |  |
| 有機 | 水菜 1束     | 島根 | やさか共同農場 |    |   |  |  |  |  |  |
| 有機 | トマト(S) 4個 | 熊本 | 肥後あゆみの会 | 増量 |   |  |  |  |  |  |
|    | えのき 約100g | 長野 | よませASS  |    |   |  |  |  |  |  |

**【本日の野菜セット変更】**

- ・**有機トマト**豊作の為増量サービスいたしております。
- ・**有機たまねぎ/有機にんじん** ⇒ 要領変更。(有機にんじん 天候不良のため生育が遅れが見られます。)
- ・**有機セロリ** ⇒ **有機グリーンアスパラ** (葉先に傷みが見られるため出荷量が減少しております。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

## カタログNo. 324wお届け期間 6/12～6/16

|                   |   |
|-------------------|---|
| 多菜セット             | 有機たまねぎ約500g ・ 有機にんじん約500g ・ 有機じゃが芋約500g ・ 有機レタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト            |
| 【9996】¥2,980 (冷蔵) |   |
| フルーティーセット         | 有機レタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト ・ 有機サンゴールドキウイ2個 ・ すもも約400g                           |
| 【9997】¥2,980 (冷蔵) |   |
| 基本野菜              | 有機レタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ミニトマト  |
| いきいきセット           | 有機たまねぎ約500g ・ 有機キャベツ1個 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機小松菜 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機バナナ約300g ・ 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 ・ 有機青葱 ・ 有機サニーレタス又は、リーフレタス ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ズッキーニ ・ 有機トマト2個 ・ 有機枝豆 ・ しめじ ・ 有機キウイフルーツ(NZ)2個 |
| 【9994】¥2,490 (冷蔵) |   |

## カタログNo. 325wお届け期間 6/19～6/23

|                   |   |
|-------------------|---|
| 多菜セット             | 有機たまねぎ約500g ・ 有機にんじん約500g ・ 有機じゃが芋約500g ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機トマト(S)3個 ・ 有機枝豆    |
| 【9996】¥2,980 (冷蔵) |   |
| フルーティーセット         | 有機キャベツ1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機トマト(S)3個 ・ 有機枝豆 ・ 有機キウイフルーツ(NZ)5個 ・ 有機バナナ約500g               |
| 【9997】¥2,980 (冷蔵) |   |
| 基本野菜              | 有機キャベツ1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機トマト(S)3個 ・ 有機枝豆  |
| いきいきセット           | 有機じゃが芋約400g ・ 有機レタス ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機新にんにく ・ 有機ルッコラ ・ 有機キウイフルーツ(NZ)2個 ・ 平飼い卵6個    |
| 【9998】¥2,980 (冷蔵) |   |
| ゆうきだいすきセット        | 有機キャベツ1/2 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機水菜 ・ 有機モロヘイヤ ・ 有機ミニトマト ・ 有機枝豆 ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機バナナ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。

### 【豚キムチ炒め】

### ※ ごま油香る豚キムチ炒め ♪

【材料】(2人前)

豚バラ肉(薄切り)100g ・ キムチ100g ・ 長ねぎ100g ・ ニラ50g  
 ごま油小さじ1 ・ しょうゆ大さじ1

- ① 長ねぎは斜め薄切りにします。ニラは3cm幅に切ります。
- ② 豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- ③ フライパンにごま油を熱し、2を入れて中火で炒めます。
- ④ 豚バラ肉に火が通ったら、キムチ、1の長ねぎを加えてさらに中火で炒めます。
- ⑤ 長ねぎがしんなりしたら、1のニラ、しょうゆを加えてさっと中火で炒め、火から下ろします。器に盛り付けて完成です。

準備. : 長ねぎは根元を切り落としておきます。  
 ポイント: しょうゆは最後に加えると、焦げずに仕上がりがよくなります。  
 キムチの量は好みで調節していただいても、美味しくお召し上がりいただけます。

