

6月28日(水)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機オクラ ⇒ 雨天が続いたため生育に遅れが見られます。少量・欠品となります。
- ・有機つるむらさき ⇒ 雨天が続いたため生育に遅れが見られます。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・京都府産有機なす ⇒ 雨天・曇天が続いたため生育に遅れが見られます。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・有機いんげん ⇒ 気温が高くなり傷みが発生しているため出荷量が不安定な状況です。少量・欠品となります。
- ・オーガニック ベジ餃子 ⇒ メーカー在庫切れの為。欠品
- ・梅チューベエ 90ml*5本 ⇒ 欠品 入荷待ち 7/3(月)入荷予定。
- ・ピッツァ マルゲリータ ⇒ メーカー在庫不足の為。
- ・有機天然美食ぜんざい ⇒ 終了 季節終了のため。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 328号(A)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 328
- ・bioweekly 326w
- ・ロゴナ
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・ゼンケン 浄水器
- ・プロスペリティ 食品
- ・アーク&エコ バイオラボ&洗濯特集
- ・ミトク食品 ミート大豆
- ・ディオニー ワイン
- ・日本オリーブ オリーブオイル

... 本日の野菜セット ...

多彩セット

いきいきセット

有機	にんじん 約400g	熊本	吉水農園		有機	にんじん 約300g	熊本	吉水農園	
有機	メークイン約500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更	転換	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	ごぼう 約200g	岩手	みちのく有機共同組合		有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
転換	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会		有機	トマト(2S) 2個	三重	木村 貢	
有機	枝豆 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更	有機	きゅうり 約300g	長野	高坂農園	変更
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	変更	有機	枝豆 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	水菜 1束	島根	赤江オーガニックファーム		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(S) 3個	三重	木村 貢	変更		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

転換	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会		有機	たまねぎ 約300g	京都	長澤有機農業塾	
有機	枝豆 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更	有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	変更	有機	ほうれん草 1束	長野	塩尻有機研究会	
有機	水菜 1束	島根	赤江オーガニックファーム		有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	トマト(S) 3個	三重	木村 貢	変更	有機	トマト(M) 4個	愛知	野菜の城	変更
有機	サンゴールドキウイ3個	ニュージーランド	セスプリ・インターナショナル		有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	
有機	バナナ 約500g	エクアドル	セリアマリア農園		有機	きゅうり 約200g	長野	高坂農園	変更
					有機	新にんにく約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
					有機	サンゴールドキウイ2個	ニュージーランド	セスプリ・インターナショナル	

基本野菜 セット

転換	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会		※きのこ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	枝豆 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更					
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	変更					
有機	水菜 1束	島根	赤江オーガニックファーム						
有機	トマト(S) 3個	三重	木村 貢	変更					

【本日の野菜セット変更】

- ・有機ブロッコリー ⇒ 有機枝豆 (雨天が続いたため生育に遅れが見られます。)
- ・有機じゃが芋約500g ⇒ 有機メークイン約500g (雨天が続き、病気が発生したため。)
- ・有機いんげん ⇒ 有機トマトS3個 /有機きゅうり約200g (気温が高くなり傷みが発生しているため)
- ・有機ほうれん草 ⇒ 有機ズッキーニ (虫害が発生しているため出荷量が不安定な状況です。)
- ・有機オクラ ⇒ 有機きゅうり約300g (雨天が続き、生育が遅れているため。)
- ・有機サラダ南瓜 ⇒ 有機トマト(M)2個 (雨天が続き、生育が遅れているため。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●
カタログNo. 327wお届け期間 7/3~7/07

多菜セット	有機たまねぎ約500g・有機じゃが芋約500g・有機長芋約200g・有機レタス・有機小松菜・有機モロヘイヤ・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・有機小松菜・有機モロヘイヤ・有機ズッキーニ・有機ミニトマト・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	有機レタス・有機小松菜・有機モロヘイヤ・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300g・有機キャベツ・有機小松菜・有機ニラ・有機水菜・有機ズッキーニ・有機サンゴールドキウイ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・有機キャベツ・有機サニーレタス・有機小松菜・有機ニラ・有機きゅうり・有機トマト(L)1個・有機とうもろこし・有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

カタログNo. 328wお届け期間 7/10~7/14

多菜セット	有機たまねぎ約500g・有機にんじん約400g・有機じゃが芋約600g・有機キャベツ1/2・有機小松菜・有機ニラ・有機きゅうり・有機トマト(S)3個
【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・有機きゅうり・有機トマト(S)3個・有機サンゴールドキウイ2個・有機バナナ約300g・すもも約200g
【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・有機きゅうり・有機トマト(S)3個
いきいきセット	有機レタス・有機ほうれん草・有機サラダ南瓜・有機トマト(S)2個・有機ししとう・有機キクラゲ・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	有機ごぼう・有機ブロッコリー・有機カンコンサイ(空心菜)または、有機つるむらさき・有機南瓜1/4・有機ミニトマト・有機ピーマン・有機青じそ・えのき・キウイフルーツ(NZ)2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。

【ゴーヤーチャンプルー】

※ 苦くないゴーヤーチャンプルー♪

【材料】(2人前)

ゴーヤ1本・新玉ねぎ(大)1/2・にんじん1/2本・豚肉200g・豆腐150g
 卵2個・油大さじ2
 ★お酒(大さじ2) ★味覇大さじ1と1/2 ★醤油麴or醤油大さじ1 ★みりん大さじ2
 塩少々・ブラックペッパー(なしでもOk)少々

② ゴーヤの綿をスプーンで綺麗にこそぎとる。切ったゴーヤを水に浸けて冷蔵庫に入れる。※最低でも5時間以上。玉ねぎはくし形切り、にんじんを千切りにする。

② ゴーヤの綿をスプーンで綺麗にこそぎとる。切ったゴーヤを水に浸けて冷蔵庫に入れる。※最低でも5時間以上。玉ねぎはくし形切り、にんじんを千切りにする。

③ 調味料★を次々に入れながら中火でしんなりするまで炒める。お豆腐を投入して混ぜる。綿でも綿でもどちらでも。

④ フライパンを強火にして、といた卵をフライパンの端に入れて火を通す。味を見ながら塩やブラックペッパーを加えて、全体を混ぜ合わせる。

コツ・ポイント

ゴーヤは朝のうちに下処理しておく、良きです。何にするにも、この方法で、ゴーヤが苦くなくなります。必ず5時間以上は水に浸けてください。綿をしっかり取ってください。綿が残っていると苦いです。前日に下処理しておいても良いと思います。

