



**7月12日(水)**

**蓮始開**  
(はすはじめてひらく)

蓮がゆつくりと蕾をほだき、花を咲かす頃。水底から茎を伸ばし、水面に葉を浮かべ、綺麗な花を咲かせる蓮ですが、花が開いてから四日目は散ってしまいます。

**【本日の野菜・加工品欠品情報とお知らせ他】**

下記商品は、記載の理由により、お届けができませんでした。申し訳ございません。

**【農産品】**

・欠品はございません。

**<お知らせ>**

**有機にんじん**: お届けを予定をしておりました九州産地が、5月の大雨の影響により病気の発生、畑での腐れが多く収穫量が大きく減少。また収穫できても小さいものが多く通常出荷している大きさのものがなかなか収穫できない状況です。ご注文分を通常のサイズで賄うことができないため、誠に勝手ではございますが、400gのご注文分を普段出荷をしない小さいサイズにてお値引きにてお届けさせていただきます。

**【日配・加工品】**

・欠品はございません。

・・・ 今週の配布物・・・

・カタログ330号・bioweekly328・お届け情報(本紙)・ご注文用紙・日配品ご注文表・ベビーフード・スムージー/スキンケア・アレルギー対応食品ご注文表・ナラケアオーガニックナプキンご注文表・コロナ化粧品ご注文表 **★簡単!ぬか漬けキット** わたしのぬか床 ご案内 **★夏のギフトカタログからおすすめ商品をごピックアップ!**「うなぎ&そうめん」

<メーカーからのご案内>

・**日仏貿易** アルチネロ 有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル他・**ソネット** 洗濯洗剤、食器用洗剤・**アーク&エコ** モロッコの薔薇の谷 朝摘みばら水他・**アベックス** 華密恋薬用入浴剤他・**ハート**「紡々ガーゼ」シリーズ 寝具・衣料他・**ふたごや** ふとん丸洗い

<ご案内>

◎「今週、お届けのカタログ330号の見どころは・・・」7/30(日)は土用の丑の日 **暑さを乗り切る食養生「う」**のつく食べ物で夏バテ知らず。(P4)と **夏のかんたんお昼ごはん** おすすめ商品をご紹介します。(P5)

**☆本日の野菜セットメニュー☆**

**多菜セット[9996]**

**いきいきセット[9998]**

有機	玉葱	約500g	長野	高坂農園		有機	レタス	1個	長野	塩尻有機栽培研究会	
有機	じゃが芋	約600g	熊本	井上農園		有機	ほうれん草	1束	長野	塩尻有機栽培研究会	
有機	ごぼう	約200g	鹿児島	かごしま有機生産組合		有機	きゅうり	約300g	和歌山	ピオランド	
有機	キャベツ	1/2個	長野	高坂農園	多菜・フルーティーセット 共通項目 【基本野菜セット】 も同一内容です。	有機	トマト(L)	4個	三重	木村 貢さん	豊作増量
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場		有機	ししとう	約50g	鹿児島	かごしま有機生産組合	
有機	ニラ	約100g	高知	大地と自然の恵み		有機	キクラゲ	約40g	岡山	浅野産業	
有機	きゅうり	約200g	和歌山	ピオランド		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(M)4個(豊作増量)		北海道	谷口農場			平飼い卵	6個	和歌山	蒼生舎	

**フルーティーセット[9997]**

**ゆうきだいすきセット[9994]**

有機	キャベツ	1/2個	長野	高坂農園	多菜・フルーティーセット 共通項目 【基本野菜セット】 も同一内容です。	有機	ごぼう	約200g	鹿児島	かごしま有機生産組合				
有機	小松菜	1束	島根	やさか共同農場		有機	ブロッコリー	1個	長野	塩尻有機栽培研究会				
有機	ニラ	約100g	高知	大地と自然の恵み		有機	カンコンサイ(空心菜)		京都	すずめファーム				
有機	きゅうり	約200g	和歌山	ピオランド		有機	又はつるむらさき		大阪	原田ふあーむ				
有機	トマト(M)4個(豊作増量)		北海道	谷口農場		有機	南瓜(小さめ)1/2個		宮崎	霧島オーガニック				
有機	サンゴールドキウイ2個		ニュージーランド	ゼスプリ	有機	ミニトマト	約100g	福岡	鳥越農園					
有機	バナナ	約300g	エクアドル	セリアマリア農園	有機	ピーマン	約80g	長野	塩尻有機栽培研究会					
	すもも	約200g	山梨	勝沼平有機果実組合	防除	8回								
									有機	キウイフルーツ	2個	ニュージーランド	ゼスプリ	
									有機	いんげん	約120g	大分	さんさん農園	豊作サービス

【多菜・フルーティーセット共通項目】(基本野菜セット[9995]も同一内容)  
有機キャベツ1/2個・有機小松菜・有機ニラ約100g・有機きゅうり約200g・有機トマト(M)4個

※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、また過度のおれや虫食い等ございましたら、どうぞ遠慮なくお電話等にてご連絡ください。

※セット変更のお知らせ: 有機人参(雨天続きで掘り取りが送れており、また雨天の影響で生育不良が見られます。)有機サタ南瓜(猪の食害が多くなっておりまた雨天の影響で生育不良が見られるため出荷量が不安定な状況です。)

●多菜セット(根菜アソート: 有機人参約400g⇒有機ごぼう約200g) ○フルーティーセット(フルーツアソート: 変更ございません。) 共通項目(基本野菜セット): 変更ございません。 ●いきいきセット: 有機サタ南瓜⇒有機きゅうり約300g ○ゆうきだいすきセット: 変更ございません。

**◇おすすめコーナー◇**

今週のおすすめは、**ベーコンブロック**: 北海道希望農場の放牧豚のバラ肉をじっくり熟成、ゆつくりと乾燥の後、香りよくスモークしています。食べやすい大きさにスライスしてよく熱したフライパンで炒めていただくとベーコンの旨みとコクのある脂が出て美味しくなります。野菜や卵と炒めたり、パスタやスープ等のお料理にもおすすめです。(カタログ330号 P2「夏を元気に! スタバ放牧豚レビ」ご紹介 お買い得価格でご案内しております。)

**☆次週以降の野菜セット予想メニュー☆**

**カタログNO. 329 お届け期間 7/17～7/21**

多菜セット【9996】 本体価格¥2,759/税込 ¥ 2,980	有機カンコンサイ(空心菜)・有機ピーマン約150g・有機オクラ1パック・有機枝豆約200g・有機ヘビリーフ1パック・有機赤玉葱約400g・有機ごぼう約200g・有機南瓜1/2個
フルーティーセット【9997】 本体価格¥2,759/税込 ¥ 2,980	有機カンコンサイ(空心菜)・有機ピーマン約150g・有機オクラ1パック・有機枝豆約200g・有機ヘビリーフ1パック・有機キウイフルーツ5個・有機バナナ約500g
いきいきセット【9998】 本体価格¥2,759/税込 ¥ 2,980	有機つるむらさき・有機モロヘイヤ1パック・有機きゅうり約200g・有機南瓜1/2個・有機ピーマン約120g・えのき約100g・すもも約200g・平飼い卵6個パック
ゆきだすきセット【9994】 本体価格¥2,306/税込 ¥ 2,490	有機赤玉葱約300g・有機レタス・有機水菜・有機モロヘイヤ1パック・有機トマト(M)1個・有機カーリーマン約80g・有機枝豆約200g・有機キクラゲ約40g・有機バナナ約300g
[多菜・フルーティーセット共通品目] 有機カンコンサイ(空心菜)・有機ピーマン約150g・有機オクラ1パック・有機枝豆約200g・有機ヘビリーフ1パック (基本野菜セット【9995】も同一内容)	

**カタログNO. 330 お届け期間 7/24～7/28**

多菜セット【9996】 本体価格¥2,759/税込 ¥ 2,980	有機サニーレタス・有機小松菜・有機スッキーニ・有機トマト(M)2個・有機ししとう約50g・有機玉葱約700g・有機人参約300g・有機じゃが芋約500g
フルーティーセット【9997】 本体価格¥2,759/税込 ¥ 2,980	有機サニーレタス・有機小松菜・有機スッキーニ・有機トマト(M)2個・有機ししとう約50g・有機バナナ約300g・すもも約500g
いきいきセット【9998】 本体価格¥2,759/税込 ¥ 2,980	有機赤玉葱約300g・有機サニーレタス・有機小松菜・有機ニラ約100g・有機スッキーニ・有機ミニトマト約120g・有機青じそ10枚・有機キウイフルーツ2個・平飼い卵6個パック
ゆきだすきセット【9994】 本体価格¥2,306/税込 ¥ 2,490	有機小松菜・有機ニラ約100g・有機きゅうり約200g・有機南瓜1/4個・有機パプリカ1個・有機にんにく約50g・有機ヘビリーフ1パック・有機生椎茸(菌床)1パック・すもも約200g
[多菜・フルーティーセット共通品目] 有機サニーレタス・有機小松菜・有機スッキーニ・有機トマト(M)2個・有機ししとう約50g (基本野菜セット【9995】も同一内容)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。翌週のセットメニューを確認されたい時は、注文週の金曜午後後に確定しますので、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。

◇「野菜・果物」産地からのご案内  
**有機つるむらさき**: 大阪: 原田ふぁーむ うだるような暑さの中で、グングン葉をのばす「つるむらさき」。他の葉野菜に比べ、ビタミンCやカロチン、鉄分やカルシウムなどを多く含んでいる「健康野菜」とも言われています。分厚い葉や茎はネバネバしていて、独特の風味と甘みがあります。おひたしや炒め物、天ぷら、納豆などネバネバ素材とあわせるのも美味しいですよ！原田ふぁーむ・菅原さんのおすすめは、つるむらさきのナムルや柚子胡椒和え！ぜひお試しください。

切り取り線

皆様からのお便りをお待ちしております。いただいたお便りは紙面でご紹介する他、今後の参考とさせていただきますので、是非ご意見、ご要望等、なんでもお寄せください。

紙面への掲載に同意していただければ、【掲載OK】に丸印をお願いいたします。希望掲載名 ペンネーム:

コース番号(      曜日      コース) 会員番号(      ) お名前(      )