

**9月14日(木)**

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

・**有機ほうれん草** ⇒ 猛暑により葉に傷みが出ているため出荷量が不安定な状況です。  
 ・**有機冬瓜** ⇒ 猛暑の影響で焼けなどが多くなり出荷量が不安定な状況です。少量・欠品となります。  
 ・**有機まんがんじ唐辛子** ⇒ 猛暑と雨不足の影響で生育不良を起こしております。少量・欠品となります。  
 ・**有機巨峰** ⇒ 高温の影響で生育が早まったため今季は終了となりました。欠品となります。  
 ・**有機コリアンダー** ⇒ 猛暑により葉に傷みが出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。  
 ・**ところ天(黒蜜) 250g 終了** 季節終了のため。  
 ・**有機ミニトスト・プレーン 80g(36マイ)** 欠品 メーカー欠品のため 10月上旬頃入荷予定。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 339号(D)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 339
- ・bioweekly 337w
- ・リマナチュラル 化粧品
- ・アーク&エコ 掃除
- ・安間産業 ほっというてシリーズ
- ・おもちゃ箱 ベビースムージー
- ・有機野菜・果実ミックスジュース

**... 本日の野菜セット ...**

**多彩セット**

**いきいきセット**

有機	たまねぎ 約500g	北海道	渡辺農場		有機	れんこん 約200g	熊本	福島 正明	
有機	れんこん 約200g	熊本	福島 正明	変更	有機	小松菜 1束	兵庫	タチワキゆとり農園	
有機	じゃが芋 約500g	北海道	大雪を囲む会		有機	または、つるむらさき1束	大阪	原田ファーム	変更
有機	山ほうれん草1束	島根	ぐりーんはーと		有機	オクラ 1パック	京都	オーガニックnico	
有機	モロヘイヤまたは、モロッコいんげん	滋賀/長野	垣見農園/高坂農園	変更	有機	キャベツ 1個	長野	大北農業協同組合	変更
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み		有機	ベビーリーフ 1パック	広島	寺岡有機農場	
有機	ピーマン 約150g	長野	塩尻有機研究会			えのき 約100g	長野	よませASS	
有機	オクラ 1パック	京都	オーガニックnico			あきづき(梨)1個	大分	福澤梨園(防除17回)	変更
有機	青じそ 10枚	愛媛	生々農園			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	山ほうれん草1束	島根	ぐりーんはーと		有機	赤たまねぎ約250g	北海道	生産センター百我	
有機	モロヘイヤまたは、モロッコいんげん	滋賀/長野	垣見農園/高坂農園	変更	有機	れんこん 約200g	熊本	福島 正明	
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み		転換	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	ピーマン 約150g	長野	塩尻有機研究会		有機	山ほうれん草1束	島根	ぐりーんはーと	
有機	オクラ 1パック	京都	オーガニックnico		有機	モロヘイヤ 1束	滋賀	垣見農園	
有機	青じそ 10枚	愛媛	生々農園		有機	ミニトマト 約80g	長野	大北農業協同組合	
有機	バナナ 約500g	エクアドル	セリアマリア農園		有機	オクラまたは、ルッコラ	京都/島根	オーガニックnico/やさか共同農場	
有機	あきづき(梨)2個	大分	福澤梨園(防除17回)	変更		しめじ 約150g	和歌山	日高きのこセンター	
					有機	バナナ 約300g	エクアドル	セリアマリア農園	
					有機	種なし柿 約500g	和歌山	かつらぎ町有機栽培実践グループ	サービス

**基本野菜 セット**

有機	山ほうれん草1束	島根	ぐりーんはーと		※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	モロヘイヤまたは、モロッコいんげん	滋賀/長野	垣見農園/高坂農園	変更					
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み						
有機	ピーマン 約150g	長野	塩尻有機研究会						
有機	オクラ 1パック	京都	オーガニックnico						
有機	青じそ 10枚	愛媛	生々農園						

**【本日の野菜セット変更】**

- ・有機小松菜1束 → 有機モロッコいんげん100g または 有機モロヘイヤ1パック (猛暑により葉が傷み、虫害もみられるため。)
- ・有機にんじん400g前後 → 有機れんこん200g前後 (干ばつによる葉の枯れや生育不良が起こっているため。)
- ・有機小松菜1束 → 有機小松菜1束 または 有機つるむらさき1束 (猛暑により葉が傷み、虫害もみられるため。)
- ・有機枝豆200g前後 → 有機キャベツ1個 (猛暑・干ばつの影響で葉の黄変や実入り・実太りが悪いため。)
- ・豊水梨1個 → あきづき梨1個 (台風の影響で畑で傷み、傷果が増えたため入荷数が減少しております。)
- ・有機レタス1個 → 有機サニーレタス1個 (猛暑と強雨により葉に傷みが見られるため。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

## カタログNo. 338wお届け期間 9/18～9/22

多菜セット	有機たまねぎ約400g・有機にんじん約400g・有機金時芋約400g・有機レタス・有機つるむらさき・有機ピーマン・有機枝豆・有機キクラゲ
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機レタス・有機つるむらさき・有機ピーマン・有機枝豆・有機キクラゲ・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・有機つるむらさき・有機ピーマン・有機枝豆・有機キクラゲ
いきいきセット	有機キャベツ1/2・有機サニーレタス・有機山ほうれん草・有機モロッコいんげん・有機枝豆・有機にんにく・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	有機たまねぎ約300g・有機さつま芋約400g・有機ニラ・有機水菜・有機カンコンサイ(空心菜)・有機パプリカ・有機モロッコいんげん・えのき・有機キウイフルーツ(NZ)2個
【9994】¥2,490(冷蔵)	

## カタログNo. 339wお届け期間 9/25～9/29

多菜セット	有機じゃが芋約400g・有機ごぼう約200g・有機れんこん約200g・有機キャベツ・有機小松菜・有機水菜・有機オクラ・有機モロッコいんげん
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機キャベツ・有機小松菜・有機水菜・有機オクラ・有機モロッコいんげん・有機キウイフルーツ(NZ)4個・有機種なし柿約500g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機キャベツ・有機小松菜・有機水菜・有機オクラ・有機モロッコいんげん
いきいきセット	有機たまねぎ約300g・有機レタス・有機小松菜・有機ニラ・有機カラーピーマン・有機青じそ・有機キクラゲ・有機種なし柿約400g・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機ごぼう約200g・有機サニーレタス または、有機リーフレタス・有機小松菜・有機坊ちゃん南瓜・有機ピーマン・有機枝豆・有機生姜・有機生椎茸(菌床)・有機種なし柿約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。

### ※ 美腸の味方☆簡単デトックススープ ♪

#### 【デトックススープ】

【材料】(2人分)



玉ねぎ1/2個・にんじん5～6cmくらい・ごぼう5～6cmくらい・薄切りベーコン2枚  
 ★チキンコンソメ 1個袋 ★塩こしょう適量・水400cc

① 玉ねぎは皮をむいて、薄切りにします。にんじんも皮をむいて、千切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。ごぼうはたわしでよく洗い泥を落としつつ皮をむき、千切りにします。(気になる方はしっかり皮をむいてもOK)

② ごぼうは、酢水に1～2分さらし、ざるに上げて軽く水洗いします。すべての材料を鍋に入れて、火にかけます。ごぼうのあく抜きは酢水を使うとより白く仕上がります。  
 酢水:水500mlに対し酢小さじ1杯程度

③ 沸騰したら、中火～弱火にし、野菜が柔らかくなるまで10分程度煮込みます。

④ 完成です！美腸ポイント！  
 たまねぎは善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」が豊富な野菜。

※ ニンジンに含まれるβカロテンはビタミンAとなって腸内の粘膜を健康に保ってくれます。材料の野菜はどれも食物繊維が豊富！腸の調子を整えてくれます。スープにすると水分をたくさん含み便の通りを良くしてくれます。