

10月23日(月)

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

- ・有機白ねぎ ⇒ 出荷始めのため収穫量が少ない状況です。少量・欠品となります。
- ・有機ラディッシュ ⇒ 出荷始めのため収穫量が少ない状況です。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・有機オクラ ⇒ 気温低下による生育不良のため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・有機ブロッコリー ⇒ 虫害の発生のため収穫に遅れが見られます。欠品となります。
- ・有機サラダ菊菜 ⇒ 気温低下による生育不良のため出荷量が減少しております。入荷状況により少量・欠品となります。
- ・千秋 ⇒ 夏場の高温と干ばつの影響で実付きが悪く例年に比べ収穫量が少ない状況です。入荷状況により少量・欠品となります。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 345号(A)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 345
- ・bioweekly 343w
- ・リマナチュラル
- ・安間産業 ほっといてシリーズ
- ・ディオニー ワイン
- ・ヴィーガン・スイーツレシピ
- ・オンラインイベント 月ヶ瀬健康茶園

... 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400g	北海道	UNO ORGANIC FARM		有機	じゃが芋(レッドムーン)約500g	北海道	小野寺 淳二	
転換	さつまいも 約500g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	小松菜 1束	大阪	成田ファーム	
有機	ごぼう 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	サニーレタス 1個	長野	塩尻有機研究会	変更	有機	いんげん 約100g	奈良	喜多 清文	変更
有機	小かぶ(葉切り)1束	滋賀	垣見農園	変更	有機	れんこん 約200g	熊本	福島 正明	変更
有機	小松菜 1束	大阪	成田ファーム		有機	白菜 1/4個	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	いんげん 約100g	奈良	喜多 清文	増量		新高(梨) 1個	大分	福澤梨園	防除(15回)
有機	ベビーリーフ 1パック	広島	寺岡有機農場			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	サニーレタス 1個	長野	塩尻有機研究会	変更	有機	じゃが芋(レッドムーン)約500g	北海道	小野寺 淳二	
有機	小かぶ(葉切り)1束	滋賀	垣見農園	変更	有機	ごぼう 約200g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	小松菜 1束	大阪	成田ファーム		有機	白菜 1/2個	長野	塩尻有機研究会	増量
有機	いんげん 約100g	奈良	喜多 清文	増量	有機	いんげん 約70g	奈良	喜多 清文	変更
有機	ベビーリーフ 1パック	広島	寺岡有機農場		有機	ほうれん草 1束	三重	木村 貢	
有機	キウイフルーツ4個	ニュージーランド	セスプリ・インターナショナル	変更	有機	小松菜 1束	大阪	成田ファーム	
有機	みかん 約700g	熊本	肥後あゆみの会		有機	カンコンサイ(空心菜)1束	京都	すずめファーム	変更
						えのき 約100g	長野	よませASS	
					有機	みかん 約300g	和歌山	九鬼 オレンジファーム	

**基本野菜 セット**

有機	サニーレタス 1個	長野	塩尻有機研究会	変更	※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	小かぶ(葉切り)1束	滋賀	垣見農園	変更					
有機	小松菜 1束	大阪	成田ファーム						
有機	いんげん 約100g	奈良	喜多 清文	増量					
有機	ベビーリーフ 1パック	広島	寺岡有機農場						

【本日の野菜セット変更】・有機ブロッコリー1個 → 有機小かぶ(葉切り)400g前後 (病気により収穫量減少のため)

- ・有機レタス1個 → 有機サニーレタス1個 (病気により収穫量減少のため。)
- ・千秋2個 → 有機キウイフルーツ4個 (夏場の高温・干ばつにより実つきが悪く収穫量減少のため。)
- ・有機黒豆枝豆200g前後 → 有機れんこん200g前後 (虫害がみられるため。)
- ・有機ルッコラ50g前後 → 有機白菜1/4個 (虫害がみられるため。)
- ・有機オクラ → 有機いんげん約100g (気温低下による生育不良のため出荷量が減少しております。)
- ・有機ブロッコリー1個 → 有機いんげん70g前後 (病気により収穫量減少のため。)
- ・有機菊菜1束または有機サラダ菊菜1束 → 有機菊菜または有機カンコンサイ(空心菜)1束 (虫害がみられるため。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNo. 344wお届け期間 10/30～11/3

多菜セット	有機じゃが芋(レッドムーン)約500g・有機里芋約400g・有機れんこん約200g・有機ほうれん草・有機水菜・有機南瓜1/2個・有機ルッコラ・有機キクラゲ
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機ほうれん草・有機水菜・有機南瓜1/2個・有機ルッコラ・有機キクラゲ・有機バナナ約500g・シナノスイート2個・有機みかん約300g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機ほうれん草・有機水菜・有機南瓜1/2個・有機ルッコラ・有機キクラゲ
いきいきセット	有機たまねぎ約300g・有機ごぼう・有機サニーレタス・有機ほうれん草・有機にんにく・有機ベビーリーフ・シナノスイート1個・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機たまねぎ約300g・有機サニーレタス または、リーフレタス・有機ほうれん草・有機ニラ・有機水菜・有機南瓜1/2個・有機いんげん・有機生姜・有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

カタログNo. 345wお届け期間 11/6～11/10

多菜セット	有機赤たまねぎ約400g・有機じゃが芋約400g・有機さつま芋約400g・有機白ねぎ・有機サニーレタス・有機ほうれん草・有機菊菜・有機生姜
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機白ねぎ・有機サニーレタス・有機ほうれん草・有機菊菜・有機生姜・王林2個・有機みかん約700g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機白ねぎ・有機サニーレタス・有機ほうれん草・有機菊菜・有機生姜
いきいきセット	有機金時芋約400g・有機レタス・有機ほうれん草・有機菊菜・有機南瓜1/4・有機バナナ約300g・有機かぼす2個・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機赤たまねぎ約250g・有機さつま芋約300g・有機小かぶ(葉切り)約400g・有機キャベツ1/2・有機小松菜・有機ピーマン・有機ルッコラ・しめじ・紅玉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。

## 【さつま芋のきんぴら】

### ※ 簡単で美味しい さつま芋のきんぴら ♪

#### 【材料】

さつま芋一本(大)  
 醤油大さじ1～2・砂糖大さじ1～2・ごま油(炒め用)適宜・黒ごま少々

※ さつま芋が美味しい季節です♪天麩羅や大学芋もいいけど、もっと簡単なお料理のご紹介です

① ①さつま芋を千切りにして10分ほど水にさらします。

② ②①を水切りして、フライパンにごま油を入れ、2～3分炒めて、その後調味料を入れ1分ほど炒めたら出来上がりです。

※ ポイント  
 切った後、水にさらすのはグルテンを取る為で、これをしないとべたべたした感じの仕上がりになってしまいます。  
 さつま芋は5mm程度の千切りで強火で混ぜながら炒めます。色が黄色くなってきたら火が通ってますので炒めすぎないようにしてください。

