

11月20日(月)

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

・**有機白菜** ⇒ 虫害が発生している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。  
 ・**有機キャベツ** ⇒ 獣害が発生している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。  
 ・**どんこ椎茸(原木)** ⇒ 11月初めに気温が高かったことで生育が早くなり予定よりも収穫期が早まったため、現在出荷量が少ない状況です。少量・欠品となります。  
 ・**北海道産ソーセージプレーン100g / 北海道産ソーセージ粗挽100g** ⇒ 欠品 入荷トラブルにより未入荷。  
 ・**ノグロ入り天ぷら(凍 終了 在庫終了の為)**。  
 ・**有機白ワインピネガー 欠品** メーカー欠品のため 11月下旬頃入荷予定。  
 ・**新オーガニックカフェインレスコーヒー 100g 終了** メーカー終売のため

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 349号(B)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 349
- ・bioweekly 347w
- ・リマナチュラル 化粧品
- ・アールエッチエス
- ・アーク&エコ
- ・ウィルマックス
- ・安間産業・おもちゃ箱
- ・デイオニー
- ・スパホスピタリティー

... 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	UNO ORGANIC FARM	有機	たまねぎ	約300g	北海道	生産センター百我
有機	里芋	約400g	熊本	吉水農園	有機	レタス	1個	兵庫	うずしお
転換	れんこん	約200g	熊本	福島 正明	有機	ほうれん草	1束	長野	塩尻有機研究会
有機	大根	1/2本	長野	高坂農園	有機	小松菜	1束	奈良	山口農園
有機	レタス	1個	兵庫	うずしお	有機	菊菜	1束	和歌山	勝谷 進
有機	ほうれん草	1束	大坂	原田ファーム	有機	生姜	約100g	長崎	夢有民農場
有機	菊菜	1束	奈良	山口農園		ふじ	1個	長野	よませASS (防除17回)
有機	生椎茸(菌床)1パック		岡山	浅野産業		平飼い卵	6個	島根	たなべたたらの里
						シナノスイート	1個	長野	よませASS(防除17回) サービス

**フルーティーセット**

**ゆうきだいすきセット**

有機	大根	1/2本	長野	高坂農園	有機	大根	1/2本	長野	塩尻有機研究会
有機	レタス	1個	兵庫	うずしお	有機	レタス	1個	兵庫	うずしお
有機	ほうれん草	1束	大坂	原田ファーム	有機	ほうれん草	1束	大坂	原田ファーム
有機	菊菜	1束	奈良	山口農園	有機	小松菜	1束	奈良	山口農園
有機	生椎茸(菌床)1パック		岡山	浅野産業	有機	南瓜	1/4個	北海道	ソラナファーム
	ぐんま名月	2個	長野	よませASS (防除17回)	転換	ピーマン	約120g	鹿児島	下杉木農園
有機	みかん	約700g	和歌山	九鬼オレンジファーム	有機	ベビーリーフ	1パック	広島	寺岡有機農場
						ふじ	1個	長野	よませASS (防除17回)
					有機	柚子	2個	和歌山	九鬼オレンジファーム

**基本野菜 セット**

有機	大根	1/2本	長野	高坂農園	※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。 ※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	レタス	1個	兵庫	うずしお						
有機	ほうれん草	1束	大坂	原田ファーム						
有機	菊菜	1束	奈良	山口農園						
有機	生椎茸(菌床)1パック		岡山	浅野産業						

**【本日の野菜セット変更】**

・いきいきセット ⇒ シナノスイート1個 (豊作サービス)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

## カタログNo. 348wお届け期間 11/27～12/1

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500g・有機白菜1/4・有機レタス・有機小松菜・有機水菜・有機ピーマン
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機白菜1/4・有機レタス・有機小松菜・有機水菜・有機ピーマン・ふじ2個(防除17回)・有機バナナ約300g・有機みかん約300g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機白菜1/4・有機レタス・有機小松菜・有機水菜・有機ピーマン
いきいきセット	有機青ねぎ・有機大根・有機キャベツ1/2・有機ほうれん草・有機チンゲン菜・有機クレソン・有機みかん約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・有機リーフレタス・有機ブロッコリー・有機小松菜・有機水菜・有機チンゲン菜・有機パセリ・えのき・有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

## カタログNo. 349wお届け期間 12/4～12/8

多菜セット	有機じゃが芋約500g・有機さつま芋約500g・有機ごぼう約200g・有機大根1/2・有機キャベツ・有機ニラ・有機チンゲン菜・有機南瓜1/2
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機大根1/2・有機キャベツ・有機ニラ・有機チンゲン菜・有機南瓜1/2・有機バナナ約300g・王林2個(防除23回)・ふじ1個(防除17回)
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機大根1/2・有機キャベツ・有機ニラ・有機チンゲン菜・有機南瓜1/2
いきいきセット	有機白ネギ・有機小かぶ・有機白菜1/2・有機水菜・有機ベビーリーフ・えのき・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	有機さつま芋約300g・有機青ねぎ・有機大根1/2・有機ミニ白菜・有機キャベツ1/2・有機ほうれん草・有機菊菜・しめじ・有機みかん約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

有機大根1/2・有機...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。一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。

### 【簡単 ちぢみ】

### ※ ちぢみって簡単だよ ♪

#### 【材料】(2人分)

☆薄力粉100g ☆片栗粉50g ☆にら1/2束 ☆小えび6g  
 ☆明太子(皮をとって)25g ☆水200ml  
 キムチ(好みで)好きなだけ・豚バラ肉(好みで)2～3枚・ごま油大1.5匙(1枚あたり)

① にら 食べやすいので私は少し短めが好きです。☆の小麦粉・片栗粉と水を先によく混ぜて→小エビ、明太子、ニラも入れて混ぜ混ぜ♪

② 大さじ1杯のごま油を引いてフライパンは弱めの中火で。すぐに固まってくるので流した後にしっかり広げて♪まず片面5分くらいかな。ひっくり返してフチからごま油大さじ0.5杯を入れてチヂミをくるくる回していきわたらせます。

③ ひっくり返して5分、焦げ感は好みで、自分時間で、チヂミを焼くときに、横で一緒に豚を焼き、旨味をチヂミに移すのも美味しいです

④ 3の材料を流す前に豚を敷いてその上に流せば豚入りチヂミに。流した上に乗せてひっくり返してもチヂミとくっつきません

⑤ キムチと一緒に食べるか、餃子のタレを付けて食べるのもあります。もちろんそのままでも(〇)/

