

No.

416

4月15日(月)

お届け情報

関西地区/南部

★＝基本野菜セット・追加野菜セット、▲＝根菜アソート、△＝フルーツアソートとそれぞれ共通の品目です。

## a.多菜セット 【9996】

*	有機	サニーレタス	1	個	宮崎県	宮崎県農業協同組合	
*	有機	水菜	1	束	奈良県	山口農園	変更
	有機				奈良県	横山秀夫さん	変更
*	有機	ミニトマト	約80g	P	熊本県	吉水農園	
*	有機	青じそ	10枚	P	愛媛県	生々農園	
*	有機	パセリ	1	束	高知県	大地と自然の恵み	変更
*	有機	ルッコラ	約50g	P	島根県	やさか共同農場	
▲	有機	新たまねぎ	約500g	P	愛知県	野菜の城	
▲	有機	にんじん	約500g	P	宮崎県	宮崎県農業協同組合	
▲	有機	新じゃが芋	約400g	P	鹿児島県	かばた農園	

## b.フルーティーセット 【9997】

★	*	有機	小松菜	1	束	島根県	やさか共同農場	
★	*	有機	ミニトマト	約100g	P	京都府	オーガニックnico	
★	*	転換期間中有機	ピーマン	約120g	P	鹿児島県	下杉木農園	
★	*	有機	レタスマックス	約30g	P	広島県	寺岡有機農場	
★	*	有機	生椎茸(菌床)	1	P	岡山県	浅野産業	
△	*	有機	バナナ	約500g	P	エクアドル	セリアマリア農園	
△	*	最大防除1回	河内晩柑	約800g	P	熊本県	肥後あゆみの会	

## c.いきいきセット 【9998】

*	有機	青葱	約100g	P	高知県	大地と自然の恵み	
*	有機	サニーレタス	1	個	宮崎県	宮崎県農業協同組合	
*	有機	サラダ菊菜	1	束	島根県	ぐり～んは～と	
*	有機	絹さや	約70g	P	和歌山県	ビオランド	
*	有機	レタスマックス	約30g	P	広島県	寺岡有機農場	
*	有機	生椎茸(菌床)	1	P	岡山県	浅野産業	変更
*	有機	バナナ	約300g	P	エクアドル	セリアマリア農園	
*	-----	平飼いたまご	6個	P	和歌山県	蒼生舎	

## d.だいすきセット 【9994】

*	有機	新たまねぎ	約300g	P	熊本県	井上農園	
*	有機	新じゃが芋	約300g	P	鹿児島県	かばた農園	
*	有機	ほうれん草	1	束	奈良県	山口農園	
*	有機	小松菜	1	束	島根県	やさか共同農場	
*	有機	にんにく	約50g	P	鹿児島県	福留果樹園	
*	有機	クレソン	1	P	宮崎県	甦る大地の会	
*	有機	ミニトマト	約120g	P	熊本県	吉水農園	変更
*	-----	えのき	約100g	P	長野県	夜間瀬ASS	
*	最大防除1回	河内晩柑	2	個	熊本県	肥後あゆみの会	

No. 416 4月15日(月)

お届け情報【関西地区/南部】

□セット変更情報□

<多菜セット>

○有機紅くるり 1本 ⇒ 有機水菜 1束 + 有機パセリ 1束 病気の発生により、早やめの終了となりました。

<フルーティーセット>

○本日の変更はございません。

<いきいきセット>

○有機にんじん 約400g ⇒ 有機生椎茸(菌床) 1パック 天候不良により出荷量が減少しています。

<ゆうきだいすきセット>

○有機いんげん 約50g ⇒ 有機ミニトマト 約120g 天候不良による生育不良を起こしています。

□カタログNo.418 ゆめやさん休業のご案内□

本日配布のカタログNo.418では、ゆめやさんが休業のためパンの取り扱いがございません。予約登録をいただいている「有機山食パン」もお届けできませんので何卒ご了承ください。(ゆめやさん以外のパン類は通常通り取り扱いがございます。)

□スタッフのここだけの話□

こんにちは。今週は下村が担当いたします。

先月ですが、12年に一度、辰年にしか特別公開されないという京都の泉涌寺(せんにゅうじ)舍利殿の『鳴龍』を聞きに行きました。

大きな龍が描かれた天井の下、龍と目が合う場所で手をたたくと「ビーン」と龍の鳴く声があるということ。

他にも、楊貴妃観音や日本最大の涅槃図など見どころがいっぱいだったのですが、うっかり度数の低いメガネでかけてしまい、龍とぼんやりと目が合ったような、合わなかったような…。親切なガイドさんがいらっしやったので鳴き声は体感することができました。ただ、女性の美にご利益があるらしい楊貴妃観音も、奥の方に鎮座されていた為よく見えず、涅槃図も16m×8mの大きさだったにもかかわらずカラフルでポップだなという感想だけと半分残念な一日になってしまいました。帰りは八坂の有名なお漬物バイキングのお店でランチをいただき挽回♪

私は小学生のころから近眼なのですが、目が悪いて本当に不便です。眼を労わるといわれる食材は、ブルーベリーやブロッコリー、ほうれん草、さけ、いくら、いちごなどビタミンCを含む食材、不飽和脂肪酸(オメガ3など)を含む油などバランスよく摂っていきたいですね。

今週の裏表紙は「母の日の贈り物」特集ですが、25ページの「国産有機 荳胡麻油」もおすすめです。パッケージも商品の容量も上品で、何より癖が少なくとても美味しいです。酢のものなんか少し垂らしてもコクがでます。α-リノレン酸(オメガ3脂肪酸)を含んだ油で、熊本県産の有機えごまを使用し、熱に弱い生えごまを、一切熱を加えない「コールドプレス製法」で搾油しています。

□本日の豊作野菜□ 豊作のお野菜をカタログ価格の半額でお届け【豊作野菜50%クラブ】

有機青葱 約100g ×2束

473円(税込)⇒【50%OFF】236円(税込)

※詳しくはこちら⇒



※豊作野菜50%クラブのお申し込みは会員ネット注文のマイページ(予約登録サービスの設定)、お電話で承っています。

4/29~5/3 お届け/No.418 予想メニュー【関西地区/南部】

多菜セット 【9996】 税込3,290円	・有機新たまねぎ 約500g・有機にんじん 約500g・有機じゃが芋 約800g ・有機レタス または 有機リーフレタス 1個・有機水菜 1束・有機トマト(L) 1個 ・有機ピーマン 約80g・有機スナップエンドウ 約50g・有機ベビーリーフ 1パック
フルーティーセット 【9997】 税込3,290円	★有機サニーレタス 1個★有機小松菜 1束★有機ニラ 約100g★有機トマト(M) 2個 ★有機いんげん 約70g★有機新にんにく 約50g・有機バナナ 約500g ・河内晩柑(防1回) 約800g(★は基本野菜セット、追加野菜セットと同一品目です。)
いきいきセット 【9998】 税込3,340円	・有機青葱 約100g・有機リーフレタス 1個・有機小松菜 1束・有機水菜 1束・有機トマト(L) 1個 ・有機ピーマン 約80g・有機ルッコラ 約50g・有機甘夏 2個・平飼いたまご 6個
ゆうきだいすきセット 【9994】 税込2,790円	・有機青葱 約100g・有機レタス 1個・有機小松菜 1束・有機菊菜 または 有機サラダ菊菜 1束 ・有機いんげん 約50g・有機スナップエンドウ 約80g・有機ベビーリーフ 1パック ・有機生椎茸(菌床) 1パック・有機バナナ 約300g

●セットは毎週自由に変更できます

・会員ネット注文:メニュー⇒野菜セット⇒希望のセットを選んで「変更する」を押す。

または登録のセットをカートから削除し、ご希望のセットを投入してください。

・注文書:登録のセットの注文コードを「数量:0」でご記入の上、ご希望のセットの注文コードをご記入ください。