

No. 430

7月24日(水) お届け情報

関西地区/北部

★=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	小松菜	1	束	島根県	やさか共同農場	
*	有機	ニラ	約100g	P	高知県	大地と自然の恵み	
*	有機	モロヘイヤ	1	パック	滋賀県	垣見農園	
*	有機	ミニトマト	約150g	P	高知県	大地と自然の恵み	
*	有機	ししとう	約50g	P	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
*	有機	オクラ	1	パック	和歌山県	ビオ・ランド紀の川	変更
▲	有機	たまねぎ	約500g	P	兵庫県	うずしお	
▲	有機	にんじん	約500g	P	青森県	あおもり南部有機生産組合	
▲	有機	長芋	約200g	P	青森県	みちのく有機共同農場	

## b.フルーティーセット 【9997】

★	*	有機	とうもろこし(カット)	1	p	滋賀県	垣見農園	変更
★	*	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	北海道	オーガニック新篠津	変更
★	*	有機	モロヘイヤ	1	パック	滋賀県	大中農友会	
★	*	有機	パプリカ(黄または赤)	1	個	佐賀県	アビオスファーム	
△	*	有機	バナナ	約300g	P	エクアドル	セリアマリア農園	
△	*	最大防除8回	すもも	約500g	P	山梨県	勝沼平有機果実組合	

## c.いきいきセット 【9998】

*	有機	メークイン	約600g	P	兵庫県	中末農園	
*	有機	コスレタス	1	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	変更
*	有機	小松菜	1	束	島根県	やさか共同農場	
*	有機	カンコンサイ(空心菜)	1	束	京都府	すずめファーム	変更
*	有機	南瓜	1/2	個	宮崎県	霧島オーガニック	量目変更
*	有機	ピーマン	約80g	P	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	転換期間中有機	にんにく	約50g	P	兵庫県	七代目藤岡農場	
*	有機	バナナ	約500g	P	エクアドル	セリアマリア農園	
*	-----	平飼いたまご	6個	P	島根県	たなべたたらり	

## d.だいすきセット 【9994】

*	有機	赤たまねぎ	約300g	P	香川県	さめき有機	
					兵庫県	うずしお	
*	有機	キャベツ	1/2	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	有機	コスレタス	1	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	変更
*	有機	水菜	1	束	奈良県	山口農園	
*	有機	ミニトマト	約100g	p	北海道	オーガニック新篠津	変更
*	有機	とろとろステーキなす	約200g	P	鳥取県	大山ナチュラルファーム	変更
*	有機	オクラ	1	パック	沖縄県	沖縄畑人村	
*	有機	枝豆(一粒)	約200g	P	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	有機	キウイフルーツ	2	個	ニュージーランド	ゼスプリ	

## □セット変更情報□

&lt;多菜セット&gt;

○有機ベビーリーフ 1パック ⇒ 有機オクラ 1パック 生育不良により収穫量が減少しています。

&lt;フルーティーセット&gt;

○有機キャベツ 1個 ⇒ 有機とうもろこし(カット) 1パック 高温による生育不良と傷みが見られ始めたため  
出荷量が減少傾向となります。○有機ニラ 約100g ⇒ 有機ミニトマト 約100g 高温で生育不良が起こったことにより収穫量が減少しており、  
また、上記の内容変更に伴う価格調整のため。

&lt;いきいきセット&gt;

○有機リーフレタス 1個 ⇒ 有機コスレタス 1個 高温による生育不良と傷みが見られます。

○有機つるむらさき 1束 ⇒ 有機カンコンサイ(空心菜) 1束 長く続いた雨と高温の影響で生育不良を起こしております。

○有機南瓜 1/4個 ⇒ 1/2個 小ぶりのため1/2個サイズへ変更しています。

&lt;ゆうきだいすきセット&gt;

○有機レタス 1個 ⇒ 有機コスレタス 1個 高温による生育不良と傷みが見られます。

○有機ズッキーニ 1本 ⇒ 有機ミニトマト 約100g 天候不良により収穫量が減少しています。

○有機カラーピーマン 約100g ⇒ 有機とろとろステーキなす 約200g 長く続いた雨天の影響で  
生育不良を起こしております。また傷みも発生しております。

## □スタッフのここだけの話□

こんにちは。いつもピオ・マルシェの宅配をご利用くださり、ありがとうございます。

今週は下村が担当いたします。

先日、このコラムについて、会員様からとてもうれしいお便りをいただきました。

その中に、私の「食事を1口30回噛む習慣」の話題がありました。はい。お陰さまで、毎回30回ではないにしろ、ゆっくり噛む習慣が身につくつあります。

健康と美容とダイエットと脳の活性化…色々期待しています(笑)

さて、今週配布のカタログNo.432は、暑い夏にお台所に立ちたくない・長時間火を使いたくない・お盆の急な来客用にと、  
便利なお惣菜のセール特集です。

どれも、手抜き感が出ないおすすめのリナンアップですが、私のイチオシは「放牧豚の黒酢豚」です。

野菜を切ってフライパンで合わせるだけ。とにかく味付けがかなり本格的です。

味付けと言えば、20ページの土佐佐賀産直出荷組合の魚のお惣菜。

私が高知出身ということもあり、「たたき」「かつおタタキ」は薬味多め、2~3ミリのニンニクスライスをこじゅんと(土佐弁で「たっぷり」の意味)添えてが高知流です)をおすすめしたいところですが、今週は「きびなごフライ」を。少量の油で揚げ焼きにしても、ふっくら美味しいです。土佐佐賀さんは、調味液付きのお惣菜も多く、冷凍庫にストックしておく、すぐに1品作れて重宝します。ぜひお試しください♪

## □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】

本日の豊作野菜の発動はございません

※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。

## 8/5~8/9 お届け/No.432 予想メニュー【関西地区/北部】

多菜セット 【9996】 税込3,290円	・有機たまねぎ 約500g・有機じゃが芋 約500g・有機長芋 約200g・有機レタス 1個 ・有機小松菜 1束・有機ピーマン 約80g・有機とうもろこし(白) 1本・有機枝豆 約200g
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★有機つるむらさき 1束★有機モロヘイヤ 1パック★有機トマト(L) 1個 ★有機ししとう 約50g★有機オクラ 1パック・有機キウイフルーツ 2個・すもも(防8回) 約500g (★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	・有機たまねぎ 約500g・有機キャベツ 1個・有機カンコンサイ(空心菜) 1束・有機枝豆 約200g ・有機生姜 70g・有機生椎茸(菌床) 1パック・有機バナナ 約300g・平飼いたまご 6個
ゆうきだいすきセット 【9994】 税込2,790円	・有機じゃが芋 約300g・有機ごぼう 約200g・有機小松菜 1束 ・有機カンコンサイ(空心菜) 1束・有機南瓜 1/4個・有機トマト(M) 1個 ・有機オクラ 1パック・有機キクラゲ 約40g・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。