

No.

430 7月22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	小松菜	1	束	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
*	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	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
*	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	沖縄県	沖縄畑人村	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	ミニトマト	約100g	個	熊本県	吉水農園	変更
★	*	有機	小松菜	1	束	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
★	*	有機	トマト	M 3	個	長野県	温心あーむ	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)	1	個	佐賀県	アビオスファーム	
★	または	有機	パプリカ	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	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
*	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	和歌山県	蒼生舎	

## d.だいすきセット 【9994】

*	有機	ごぼう	約200g	P	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
*	有機	キャベツ	1/2	個	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	有機	枝豆	約200g	p	長野県	塩尻有機栽培研究会	変更
*	有機	小松菜	1	束	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
*	有機	オクラ	1	P	和歌山県	ビオ・ランド紀の川	変更
*	有機	ピーマン	約80g	P	長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	有機	青じそ	10枚	P	愛媛県	生々農園	
*	-----	えのき	約100g	P	長野県	夜間瀬ASS	
*	最大防除8回	すもも	約200g	P	山梨県	勝沼平有機果実組合	

No. 430 7月22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。

<フルーティーセット>

○有機キャベツ 1個 ⇒ 有機ミニトマト 約100g 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 ⇒ 有機トマト(M) 3個 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います。

<いきいきセット>

○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。

<ゆうきだいすきセット>

○有機サニーレタス 1個 ⇒ 有機枝豆 約200g 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います。

○有機きゅうり 約200g ⇒ 有機オクラ 1パック 猛暑による品質不良が見られるため出荷量が不安定な状況です。

### □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きました。

健康と美容とダイエットと脳の活性化…色々と期待しています(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インナップですが、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ゃんと(土佐弁で「たっぶり」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のと、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/南部】

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	・有機たまねぎ 約300g・有機小松菜 1束・有機モロヘイヤ 1パック・有機ミニトマト 約80g ・有機ピーマン 約120g・有機枝豆 約200g・有機にんにく 約50g・えのき 約100g ・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。