

No.

430 7月23日(火) 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	滋賀県	垣見農園		
*	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	shimobo farm	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	鹿児島県	かごしま有機生産組合	
★	*	有機	ミニトマト	約100g	p	大分県	さんさん農園	変更
★	*	有機	モロヘイヤ	1	パック	滋賀県	垣見農園	
★	*	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	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	宮崎県	宮崎県農業協同組合	
*	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	宮崎県	宮崎県農業協同組合	
*	有機	とうもろこし(カット)	1	p	滋賀県	垣見農園	変更
*	有機	枝豆	約200g	p	島根県	やさか共同農場	変更
					長野県	塩尻有機栽培研究会	
*	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	変更
*	有機	ピーマン	約80g	P	宮崎県	宮崎県農業協同組合	
*	有機	青じそ	10枚	P	兵庫県	氷上ポランの会	
*	-----	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23日(火)

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。

<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。

○有機キャベツ 1/2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。

□スタッフのここだけの話□

こんにちは。いつもビオ・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ラインナップですが、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

□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。