



嵐山グランマルシェ日程ご連絡

※裏面もお知らせあります。LINE 公式アカウント ☎080-4820-4008 大島 12/28 ホームページ

「次回 1月13日(土)」午前11時~午後4時開催

HAPPY NEW YEAR!
2024



新年のお慶びを申し上げます。旧年中はご愛顧いただきましてありがとうございました。グランマルシェ今年もインフレに負けず精一杯頑張ります。

【前回売場販売レポート】

■青果:【京都産無農薬有機栽培コーナー】「有機栽培フルーツマト(契約農家独占栽培)」1箱

550「きんかん」1p200「ゆず」40「レモン」180「下仁田ネギ」130「白ネギ」140「サラダでいける菊菜」120「たけのこ白菜」300「白菜」98「えび芋」190「聖護院大根」450「ケール」80

【市場仕入】「メロゴールド 3L」280「富有柿」120「あまおう」780「バナナ」158「みかん5個」230「ぶすオレンジ2個」100「ベビーエリンギ」100「スティックブロッコリー」130「セロリ」130「株取り大なめこ」100「ふじカイワレ」60「ふき特上」300「えびすかぼちゃ」150

■シーズン商品:「Xmas ほろっとチキン」圧力調理 250 「Xmas プチケーキ」230「キッズシャンパン」300「グルテンフリーマフィン」400【新潟の大松食品お寄せ人気のこがね餅】「杵つきもちまる 360g」480「紅白まる餅 360g」490「杵つきちびころもち 160g」290

■総菜:「自家製五目炊き込みご飯」320「ふんわり玉子のオムライス」450「自家製バゲットサンド」600「宝塚和牛 100%ハンバーグ」850「イカのきざみハンバーグ」450「寒干し大根たまり漬」80「自家製ご飯にかけるごぼうと昆布」80「自家製赤カブとセロリの甘酢和え」80「定番ナムル盛合」570「ナムル盛合小パック」150「自家製ドライフルーツ(オレンジ・みかん・りんご・柿)」100「北海道宮川農園特製無添加トマトジュース 1ℓ」980「自家製ノンオイル有頭えびフライ」180「自家製ノンオイル野菜コロッケ」100「ルイボスティー」700【焼鳥焼串シリーズ】つくね串・モモ・カワ・なんこつ 160・紋甲イカゲソ串・フランクフルト

■鮮魚:目玉は「氷見の寒ブリ!」【お魚炭焼】「氷見寒ブリ切身」220「ノルウエーサバ」120「カンパチ切身」秋鮭切身」190「キス」100「小アジ」80「天然スズキ切身」「サワラ切身」210「紋甲イカゲソタレ焼き」389「真鯛カマ焼」250「ハマチカマ焼」250「貝付ホタテ焼」390【刺身】「活赤貝1個」280「氷見の寒ブリ刺身」270「寒ブリしゃぶ用 2人前」360「活アワビ S」390「真鯛刺身」240「カンパチ刺身」290「紋甲イカ刺身」250「サーモン刺身」290「ハマチ刺身」230

「刺身盛合」938(真鯛・赤貝・サーモン・紋甲イカ・ハマチ・生タコ)「エイヒレ大」450「釜揚げシラス」150「紋甲イカゲソ」389「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「トロホッケ」880「高級サバ開き」680 ■精肉:「久々復活」和牛切り落とし」980「黒毛和牛赤身200g」1900「黒毛和牛ロース200g」1900「黒毛和牛サーロインステーキ200g」2300「特上ハラミ200g」1800「ハラミ焼肉200g」580「ドラゴン厚切りカルビ200g」780「豚カルビ200g」380「国産牛ミックスホルモン 250g」500「てっちゃん200g」520「ウィンナー200g」320

■元気回復の秘密兵器シリーズ(ホームページに詳細紹介)

「酪酸菌エキス短鎖脂肪酸カプセル」1か月分 8800「非加熱蜂蜜 260g(600g1200g2400g瓶あり)」1600「ゼオライト」3000「古代海泥クリーム」6800「古代海泥パウダー」12000「生ローヤルゼリー」13850「ローヤルゼリーカプセル」13850「プロポリス」12000

キャッシュレス OK! ローソン谷ヶ辻子町店100m 西京区嵐山上海道町7-1 ☎080-4820-4008



嵐山グランマルシェお知らせあれこれ



ホームページ



Instagram

■次回 1/13 フリマ出店情報

- かすり(手縫いの服飾雑貨) ●シンギングリン
- きよっぴ(バッグ)

■コミュニティハウスの教室等予定(参加希望者☎080-4820-4008)

※坂本君のギター教室始まります！生徒 50 名の人気プロ。スケジュール自由！！

1/19 15:00~16:00 太極拳教室(坂尻先生) 1/10・24 13:00~14:00 らくらくピアノ教室(河地先生)

1/12・26 15:00~15:40 笑う「セルフケア教室」



【ピックアップ商品】



(1)つくね串

前回から導入の「つくね串」ですがタレ焼きで試食しました。店内におられたお客さんにもおすそ分け(グランマでは午後からのスローな時間はお茶を振舞ったり、試食につきあってもらったりします)想像していたつくねの感じを裏切ってめっちゃ美味しい！陳列時点でつくねは先に茹でているのですがそこに炭火焼入れるのがよいのかわかりませんが、美味しい！で、試食のお客様食べてすぐつくね串まとめ買いされました。皆様もトライされてみては？

(2)まるもち入荷

グランマルシェのお餅は、こだわりのめっちゃ旨いのです。もち米の最高峰と言われ全生産量の15%程度しかない新潟県五泉市村松産のこがねもち米100%使用のみ仕入しています。粘り、甘味、風味、香りがスペシャルです。昨年までは角餅だったのですが、丸餅入れてよ！コーンにお応えして今年から丸餅登場！一度最高のお餅を食べてみてください。

(3)寒い冬を乗り越える元気回復シリーズ新しいメンバー紹介～ケール～

「野菜の王様」と呼ばれ海外でスーパーフードとして人気の火が着いたケールは栄養豊富で有名ですが食べにくいイメージがあります。グランマの無農薬有機ケールは柔らかいですが、ひと手間かけて、「オリーブオイルを塗って焙じる」と、めっちゃ美味しいケールチップスができあがるのを発見しました。新年のグランマに出そうと思います。

栄養豊富なスーパーフード

ケールの生葉 100g (葉1~2枚程度) に含まれる栄養

β-カロテン …トマト約 3個分 <small>(こんな効果:期待) 美肌効果・免疫賦活作用</small>	ビタミンE …にんじん約 2本分 <small>(こんな効果:期待) 抗酸化作用・老化防止</small>
葉酸 …豆乳約 2杯分 <small>(こんな効果:期待) 妊活・妊娠中の栄養摂取に</small>	食物繊維 …レタス約 1玉分 <small>(こんな効果:期待) 便秘改善・腸活に</small>
ビタミンC …グレープフルーツ約 1個分 <small>(こんな効果:期待) 抗酸化作用・美肌効果</small>	カルシウム …牛乳約 1杯分 <small>(こんな効果:期待) 丈夫な骨づくり</small>
鉄分 …ピーマン約 5個分 <small>(こんな効果:期待) 貧血・めまいの予防に</small>	トマト約3個…540g相当、にんじん約2本…480g相当、豆乳約2杯…430g相当、レタス約1玉…340g相当、グレープフルーツ約1個…230g相当、牛乳約1杯…200g相当、ピーマン約5個…200g相当として算出



女性ホルモンの代謝には、グランマの定番になってきた非加熱純粋蜂蜜です。そらローヤルゼリーはすごい効きですが、キツイ状態はローヤルゼリー、コンディション維持でしたら蜂蜜でOK。

いつもご来店ありがとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます m(_)_m