



# 嵐山グランマルシェのご連絡

※裏面もお知らせあります。  
LINE 公式アカウント ☎080-4820-4008 大島 5/27 ホームページ



## 次回 6月22日(土) 午前11時~午後4時

### 【前回のグランマルシェ商品レポート】

■総菜・新商品新商品「骨付きソーセージ」160「綾瀬の生ソーセージ」650「エアフライ国産チキンナゲット」30「フランクフルト」168「自家製メバルの煮付」500「寒干大根たまり漬」80「自家製国産豚ロースカツ」380「オムライス」450「エアフライカレーコロッケ」「エアフライ栗かぼちゃコロッケ」100「宝塚和牛特製ハンバーグ」850「イカのきざみハンバーグ」450「自家製ケールチップス」100「自家製ドライフルーツ」100「自家製白ご飯(新潟コシヒカリ)」150

■精肉:。前日カット最高鮮度でお届け！今回は阿波牛、鹿児島牛！「A5黒毛和牛サーロインステーキ 240g」3380「A5黒毛和牛上ロース赤身200g」2450「A5黒毛和牛カルビ200g」1200「A5黒毛和牛赤身200g」1900「和牛カツパ」1000



「国産豚切落」350

■鮮魚:前回の目玉「本マグロ中トロ刺身」440「活あわび」中 590・小 290「泳ぎスズキ活×神経抜き(愛媛)」260「ブリカマ」250/「天然サワラ(福井)炭焼」160「活×天然ぶり炭焼(和歌山)」280

「活×天然スズキ炭焼」260「活×天然真鯛(淡路)切身炭焼」190「天然カンパチカマ」250「大羽イワシ炭焼」98「真鯛刺身」「活赤貝刺身」「カンパチ刺身」「スズキ刺身」「紋甲イカ刺身」「アトランティックサーモン刺身」「サービス刺身6種盛」890(中トロ・ハマチ・真鯛・天然よこわ・カンパチ・アトランティックサーモン)「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「自家製トビウオー一夜干」「自家製カマス一夜干」「はたはた一夜干」「高級サバー一夜干」「北海道あさり大粒」280/100g「ちりめん」198「釜揚げしらす」180「鮎丸魚」290「エイヒレ」450「トロホッケ」880「沖縄もずく」180「深廣ポン酢」700

■青果【中央】:「すもも秀2L」1P580「小玉スイカ」1P1700「ぶすオレンジ」2個 80「ゴールドキウイ」98!!「ハニーグローパイナップル」150「セロリ」L150「スイートコーン」300「とまりッチ(フルーツマト)」80「柿の木茸」100「舞茸」100「えびす南瓜」198「フリルレタス」100「レッドキャベツプラウト」120「しろ菜」100

■青果【無農薬有機】:「芹(セリ)」1P150「ジャンボにんにく」540「新じゃがいも」1袋 70「ブロッコリー」150「葉付大根」100「きゅうり」80「モロッコいんげん」1袋 320「小松菜」80「グリーンパプリカ」150「ニラ」

1P100「UFOズッキーニ」280「丸ズッキーニ」260「黄ズッキーニ」180

※厳選お菓子、小林の元気の機密兵器コーナー、パン、「ソアンパプティ」(インドのお菓子)など、スタッフが元々愛用の食品や試食セレクトした食品も色々。お庭や室内で食事、昼飲みOKデス

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





■コミュニティハウスの教室等予定(参加希望者☎080-4820-4008)

6/21 金 15:00~16:00「太極拳」(坂尻) / 月2回相談 13:00~14:00「らくらくピアノ」(河地) /

6/28 金 15:30~16:00「笑いヨガ」(比良岡) / 6/26 水「ギター教室」(坂本) 相談「パーパークインリング」(辻浦)

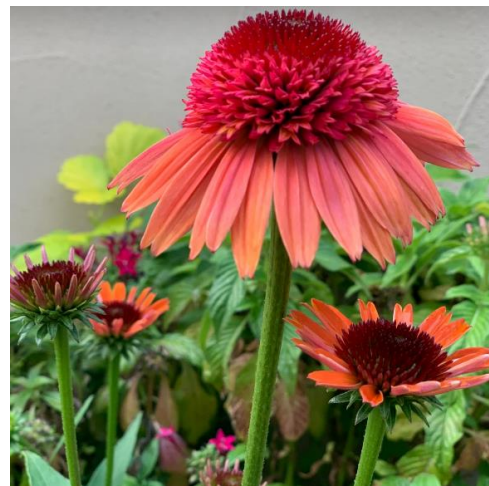
## 【お知らせあれこれ】

いつもご利用ありがとうございます。

### 1) トビウオがうまい



トビウオって魚なのに大きな羽で水面と相当遠くまで飛翔するお魚です。前々回トビウオを丸魚で出しました。買われ



たお客様から続々と美味しかったわ！報告をいただきました。嬉しいです！ありがとうございます。讃岐うどんの出汁で有名な「あごだし」の「あご」はトビウオのことです。そら旨いはず。「あご」という呼び名は、実は九州地域の呼び名。由来は「あごが落ちるほど美味しいから」だそうです。旬は6月から8月です。20センチ超のトビウオでもお値段お手頃。最近サバが高くなって手が出ないですが、イワシやトビウオは手ごろで美味しいです。塩焼きはもちろん一夜干しもさすがに旨いです。刺身もうまいので、次回刺身もやろうかと考えています。

### 2) 久々に本マグロ中トロ仕入れました。

コロナ以降本マグロの仕入値段がガンをアップしまして、手が出ずにいましたが、うまく割安で仕入れられて、今回は脂ののった中トロをお値打ちに単品と刺身盛りで出しました。試食しましたが、マグロ臭がなく上等の中トロでした。江戸時代は大トロは、食べる所ではないとされ捨てられたそうです。人によっては大トロは脂が多すぎて敬遠される場合がありますが、中トロは以前仕入れていた時のグランマルシェでも人気でした。前回の刺身盛りは豪華でした。「中トロ」「真鯛」「カンパチ腹」「アトランティックサーモン」「天然よこわ」「ハマチ」でした。「もう少し小さめの刺身盛りもあるといいわ」と要望もらったので早速検討します。



### 3) 「ズッキーニ」の手軽で美味しい食べ方



夏野菜「ズッキーニ」いつも近隣の無農薬有機栽培農家さんから仕入れています。ズッキーニはウリ科カボチャ属。これってどう食べるの？ってたまに聞かれます。スタッフが食べている簡単で美味しい食べ方をご紹介します。棒状のズッキーニは、①2センチ厚位の輪切りにします。②市販のピザソース(ケチャップなども)を片面に塗ります。③お好みでとろけるチーズやパルメザンチーズをのせます。④トースターなどで数分

焼きます。はい出来上がり！時短で美味しいんです。スタッフはピザソースの代わりに「シーラチャーソース」を塗ります。「シーラチャーソース」はタイ料理でよく使われるビリカラソースです。焼鳥、ゲソ串などで出しています。あと、ズッキーニは生でサラダOK。食感、緑色のズッキーニはかぼちゃに似てホクホクしているのに対して、黄色は中心部がやわらかくなります。生食で食べるなら黄色の方が食べやすくおすすめ。