



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 6/25 ホームページ



次回7月13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】

■青果【中央】:「バナナ」1房 198「桃 山梨」320「クインシーメロン」1玉 490
キウイ」98/「レタス」130「丸なす」180「白菜」120「セロリ」L150「スイートコーン8ゴールドドラッシュ」290「ももりこ(フルーツマト)」80「柿の木茸」100
「舞茸」100「大根」158「えびす南瓜」150「じゃがいも」1個 70「なす」60

■青果【無農薬有機】:「新玉ねぎ」90「ジャンボにんにく」540「葉付人参」9「ゼブラなす」260「白なす」260「わさび菜」150「おかのり」200「きゅうり」69「モロッコいんげん」1袋 280「葉付ラディッシュ」36「九条ネギ」150「ニラ」100「青しそ根付1株」200
「UFOズッキーニ」250「丸ズッキーニ」250「黄ズッキーニ」200「緑ズッキーニ」190

■総菜:「骨付きソーセージ」160「エアフライ国産チキンナゲット」30
「フランクフルト」168「寒干大根たまり漬」80「オムライス」450「エアフライカレーコロケ」
「エアフライ栗かぼちゃコロケ」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「焼きそば」450

■精肉:。前日カット真空! 最高鮮度お届け! 今回は阿波牛、熊本牛、鹿児島牛! 「A5黒毛和牛サーロインステーキ 250g」3750「A5黒毛和牛上ロース200g」2450「A5黒毛和牛カルビ200g」
「和牛赤身ステーキ」1200「A5黒毛和牛赤身200g」1900「和牛カツパ」1000/「若鳥胸肉カット 200g」130「国産豚切落」350「綾瀬の生ソーセージ」650

■鮮魚:前回の目玉「本マグロ中トロ刺身」440「活あわび」中 650・小 320「ブリカマ」250「朝湯引きハモ」/「天然スズキ(愛媛)炭焼」260「活ハマチ切身」195「天然カンパチカマ」250「中羽イワシ」3尾 140
「紋甲イカゲソ大」390「真鯛刺身」「紋甲イカ刺身」「アトランティックサーモン刺身」「天然活メぶり刺身」「サービス刺身6種盛」890(中トロ・ハマチ・真鯛・天然ぶり・アトランティックサーモン・紋甲イカ)「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「はたはた一夜干」520「高級サバ一夜干」680
「釜揚げしらす」180「鮎丸魚」290「エイヒレ」450「トロホッケ」880「深廣ポン酢」700

産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「はたはた一夜干」520「高級サバ一夜干」680
「釜揚げしらす」180「鮎丸魚」290「エイヒレ」450「トロホッケ」880「深廣ポン酢」700

※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色々。炭焼き無料デス。お庭や室内で食事、昼飲みOKデス!(^^)!エビスビール等 300

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

■コミュニティハウスの教室等予定(参加希望者☎080-4820-4008)

7/12 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) /

7/12.26 金 15:30~16:00「笑いヨガ」(比良岡) / 7/10.24 水「ギター教室」(坂本)相談

【グランマルシェ商品ニュース】

1)モロッコいんげんが美味しかったです(^~)v

モロッコいんげんは、さやいんげんの一種で、もともと地中海沿岸の野菜です。さやが幅広く、平べったい形で、長さが15-20cmほどのものです。一般的に見かける円筒形のさやいんげんに比べて甘みがあり、シャキシャキした食感



で、サラダを含め様々な料理に合う野菜です。

低カロリーでミネラルやアミノ酸が豊富に含まれています。特に止血や骨の強化に必要な「ビタミンK」を豊富に含んでおり、100gで約 50μg(一日目安量の約 1/3)摂取できます。また、疲労回復やスタミナ増強の効果が期待できる「アスパラギン酸」も豊富で、夏バテで疲れた体の回復を助けてくれるお野菜です。嵐山グランマルシェでは京都の無農薬有機野菜を仕入していますが、6/8、6/22 と二回連続入荷しました。



【大島さん簡単レシピ】モロッコいんげんを斜めに細切り→フライパンでごま油を敷いて熱を入れる→少量の醤油 / 大島さん(果物野菜総菜お菓子担当)曰く、「べらぼうに美味しい！(笑)」とのこと。モロッコいんげんは熱を入れると甘さがドンとアップするんです。旬の時期に無農薬有機のモロッコいんげんをお試してみてください。

2)いきなり46%値上げって…(-.-)y-°°

嵐山グランマルシェでは、赤貝を殻取りそのままの身を1個売りしていました。貝好きの方はワタがお好きですが、カットした赤貝は身だけとなります。うちのは丸ごとだったので密かな人気だったです。前回から仕入れ断念…値段が爆上がり(泣)値上率46%になりました。いきなり衝撃的でしたが、全体的に引くほど値上げきてますわ💧お野菜は凄い値上がりはご存じかと思います。それでも「お買い物エンターテイメント」嵐山グランマルシェ的にはなんじゃこりゃ！を「品質」「味」「品揃え」以外に「価格」でも実現したいと思ってやってきました。品不足で有名なオレンジは今も2個80円キープ、ゴールドキウイ 98 円メロン1玉 490 円とか。これまで以上の仕入の工夫→ちゅーか無茶な交渉すらいとわず！という勢いで頑張っていきます。ムチャな交渉の最近のよくある仲良し業者との会話→「これちょうだいよ」「あほかいな」「なーたのむわ！コレ余ってるやん」「もう！もっていき」「やったー」的な(笑)



3)今年もお庭のブルーベリー豊作なりそうです

嵐山グランマルシェのお庭にはいろんな食べ物とお花が混じって植えてあります(イングリッシュガーデンスタイル)。ガーデンテーブルでお食事OKです。今年はパイナップルとシャルドネ(葡萄)ができています。初夏は苺、夏のブルーベリー昨年より沢山実が付いてます。梅雨が明けてしばらくすると色付いて甘くなります。色づくときッズ&70歳以上の方は片手1握り持って帰ってOK企画がゲリラ的に開始です。もちろん無農薬有機栽培。肥料はグラマの刺身の皮骨。栄養豊富なのでお楽しみに遊びにいらしてください。

いつもご利用ありがとうございます<m(_)_m>