



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 9/18 記 ホームページ



次回 9月28日(土) 午前11時~午後4時

【前回 9/14 の際のグランマルシェ商品ピックアップレポート】

9/28 開催の品揃えは「前日Instagram」「前日LINE公式アカウント」「当日午前 LINE 公式アカウント売場写真」でお知らせします。置き置き等ご連絡どうぞ。

■**フルーツ**:「ぶすオレンジ」2個 80 円「生プルーン(長野)」1P590「甲斐キング(ぶどう)」900「いちじく」1P590「バナナ」1房 200

■**青果(中央市場仕入)**:「生落花生」600「にんにくの芽」75「モロヘイヤ」100「セロリ」200「すだち」1P98「豆苗」100「白あわび茸」1p250「レタス」1玉 250「柿の木茸」100「大根」158「枝豆」1P350「新米(新潟こしひかり)」1k850 等

■**青果【無農薬有機】**:「20世紀梨」350「ひとりじめスイカ」1200「万願寺唐辛子」1P180「ゴーヤ」90「空心菜」140「ふわとろ茄子」60「丹沢栗」1P280「バジル」1株 150「ニラ」1Pなど

■**総菜**:「和牛スペシャルハンバーグ」850「自家製フルーツゼリー」150「自家製イカと里芋の煮物」270「オムライス」450「エアフライ野菜コロッケ」「エアフライ栗

かぼちゃコロッケ」100「自家製ケールチップス」100「自家製ドライフルーツ」100「イカきざみハンバーグ」450「綾瀬の生ソーセージ」650「無添加イチゴアイス」350 ■**精肉**:前日カット真空! A5黒毛和牛厳選お買い得ご奉仕! 若鳥胸肉カット 200g」130「国産豚切落」350

■**鮮魚**:前回の目玉「大間産天然本マグロ刺身」620「クロムツ」280

「新物サンマ」250「活め天然ぶり(愛媛)刺身切身」北海道生タコ

「ブリカマ」250/「天然スズキ(淡路)刺身」260「紋甲イカゲソ」

1P390「真鯛刺身」240「カンパチ刺身」250

「天然ぶり刺身」220「紋甲イカ刺身」250/「刺

身6種盛」890「刺身一人前盛」450(大間の天然本マグロ・天然ぶり・天然スズキ・真鯛・紋甲イカ・カンパチ)「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「高級サバ一夜干」680「釜揚げしらす」180「子持ち鮎」250「沖縄もずく」180「イカー一夜干し」1300 など色々

※厳選お菓子、地域のベーカリーさんのパン、小林の元気の機密兵器など、お客様推薦、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!(^^)!お酒増えました。エビスビール 300 ギネスビール 380 希少焼酎麦の「兼八」日本酒「黒龍」「満寿泉」「八海山スパークリング」「春鹿(原酒)」 なつかしらムネ 150 モナンシロップのかき氷 200 など色々

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 5 年目を迎えました



ホームページ

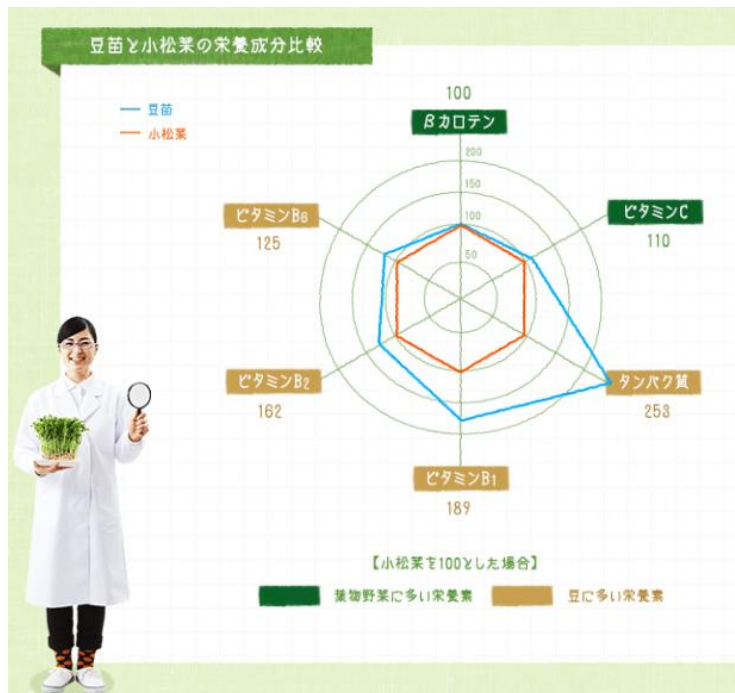


Instagram

前回9/14(土)5周年目のグランマルシェはいつもに増してたくさんの皆様にお越しいただきありがとうございました。5年目を迎えて益々美味しくて体にいい新商品ご紹介にも力を入れて頑張ります！

1) スプラウトシリーズ

元エリート銀行員の中谷さんが富山に移住して始めた「スプラウト農家」さんに視察に行きました。まずは 9/14 「豆苗」1袋 100 円からスタート。中谷さんの農法は、黒部峡谷のミネラル豊富な名水と自然の太陽だけで育てるものです。それは効率重視の農法とは真逆。化学薬品、化学肥料を使っていません。「中谷さんの豆苗」の試食をしました。スーパーで買う豆苗と違って、ほんのり柔らかな甘みで違いがよくわかりました。苦みや臭みがなく、美味しく栄養を摂れました。もちろん二毛作三毛作OK。お水につけてお日様に当てるとすぐに新しい豆苗が収穫できます。最後はいくつか鉢植えすると、当然ですが成長して豆が採れます。農家直送なので、鮮度抜群！自然栽培で薬品不使用！栄養満点食べるサプリメントです。



2) そばスプラウトの栄養価(9/28 グランマルシェ導入予定)

- ①ルチン(ビタミン P) / 茹で蕎麦で換算するとなんと 100 倍！！毛細血管の強化、高血圧の予防や心臓病、動脈硬化予防
- ②ビタミン B 群 / 疲労回復効果、炭水化物などをエネルギーに変換する力あり。
- ③アントシアニン / ポリフェノールの一種。眼精疲労回復、角膜や水晶体のコラーゲン安定など、眼に関する効果が期待できます。



3) 青森「大間産天然本マグロ」

有名な大間の一本釣り天然本マグロが 9/14 グランマルシェにお値打ちに入荷。私たちもはじめて試食しましたが、思わず声が出てしまうくらい美味しかったです。食感が何とも言えないとろり口どけ。脂乗りがよく上質の脂でした。一本釣り漁法は「マグロがほとんど傷つかない」「釣った後すぐに後処理ができる」等がメリット。大間マグロは高い値段で取引されており、その味わいは「上品な甘みと香りが口いっぱい広がるトロ」「とろりと濃厚な口当たりながら後味に嫌みがない」と評されています。



4) 甲斐キング(ぶどう)山梨県独自新品種まだ一般のお店にはあまり

並んでいない最新品種大粒で種子無しのブドウです。2018 年に品種登録されました。(商標登録は 23 年)1 粒平均 20g の大きな粒で紫黒色、果汁も濃厚で食味に優れています。糖度は 17~18 度酸度は 0.6%程で、皮離れが良く果汁が多く香りがよいです。フルーツ大好きな仕入れ担当大島さん超絶おススメでした。