



# 嵐山グランマルシェのご連絡



LINE 公式アカウント ☎080-4820-4008 大島 9/30 記 ホームページ

## 次回 10月12日(土) 午前11時~午後4時

【前回 9/28 グランマルシェの商品ピックアップレポート】

10/12 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。お取り置き等ご利用下さい。

■フルーツ:「オレンジ」2個 80 円「生プルーン(長野)」1P590「甲斐キング3L(ぶどう)」1000「いちじく」1P590「オーガニックゴールドキウイ2L」100

■青果(中央市場仕入):「エリンギ」1P60「生落花生」600「セロリ」150「水菜」50「えびすかぼちゃ」200「柿の木茸」100「株取り大なめこ」100「生椎茸」150「レタス」1玉 250「新米(新潟こしひかり)」1k850 などなど

■青果【無農薬有機】:「富山直送そばスプラウト」100「富山直送豆苗」100「赤万願寺唐辛子」1P130「長茄子」120「白茄子」260「小松菜」100「にんにく」170「バジル」150 等



■総菜:「和牛スペシャルハンバーグ」850「レンコンキムチ」120「自家製きのこの炊き込みご飯」300「エアフライチキンカツ」130「肉団子黒糖黒酢あんかけ」160「ソース焼きそば」450「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「自家製ドライフルーツ」100「綾瀬の生ソーセージ」650 などなど

■精肉:前日カット真空パック「鮮度よし」! A5黒毛和牛厳選ご奉仕



■鮮魚:前回の目玉「瀬付きアジ 30 cm和歌山」540「活アワビ」M650「新物サンマ」並 190 上 380「活×コシナガマグロ長崎」刺身「カレー一夜干し」190「ブリカマ」250/「天然スズキ(淡路)刺身」「真鯛刺身」240「カンパチ刺身」250「紋甲イカ刺身」250/「刺身5種盛」890「刺身一人前盛」450(コシナガマグロ・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「高級サバ開き」680「釜揚げしらす」180「子持ち鮎」290「沖縄もずく」180 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 月虹イチゴ農園の無添加いちごアイス 350 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





## 1) 瀬付きアジ和歌山(30cm)540

お目めキラキラの大きいアジが美味しそうで思わず仕入れました！自家製で開いて一夜干しでお出し出来たらと思っています。

## 2) 魚の開き、一夜干しは栄養抜群に変身！

アジは干物にすると、アミノ酸などの旨み成分が生成されます。さらに、ビタミンやミネラルなどの栄養素が濃縮され、たんぱく質が生魚の2倍以上に増えるといわれています。

また、干物にする際に天然塩を使って干すのでアジの旨味が中に閉じ込められ、生の魚を焼いた時よりも美味しくなり、保存がきく食べ物になり

ます。同じ量を食べるのに栄養素が2倍に増え、しかも生よりもおいしく食べられる！！と聞いたからには“干物”にしたアジを食べて、体のためにも自分の満足度的にもとっても“お得”。アジ 100g当たりの成分比較表です。一目瞭然！干物の方が圧倒的に栄養価が高いのがわかりますね。

アジに含まれている有用栄養素をご紹介します！

■EPA: 不飽和脂肪酸の「EPA(エイコサペンタエン酸)」は血液中のコレステロール値を下げ、血液がサラサラになることから動脈硬化を予防する働きがある。

	生アジ	アジの開き
たんぱく質	14.08g	19.18g
ビタミンD	1.36μg	1.36μg
ビタミンE	0.27mg	0.78mg
ビタミン12	0.48μg	6.63μg
鉄	0.48mg	0.7mg
ドコサヘキサエン	229.2mg	1014mg
カリウム	251.6mg	273mg

■DHA: EPA同様、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」も不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、血液中の中性脂肪を減らす。

■たんぱく質: アジには良質なたんぱく質がたくさん含まれています。植物性より動物性のほうが栄養価が高い傾向があります。たんぱく質は内臓や血液、ホルモン、骨を作ってくれます。ダイエットする際にも、良質なたんぱく質が必要と言われるので、うれしい食材ですね。

■カリウム: カリウムには、余分な塩分を体の外に排出して、血圧の上昇を抑える働きがあります。不足すると、身体がむくむ原因になるといわれています。

■セレン: ビタミンEと同じような抗酸化作用があり、病気の原因とされる活性酸素を抑える働きをします。アジにはセレンが多く含まれています。老化防止に必須な栄養素です。積極的にとりたい栄養素ですね。■ビタミン D: ビタミン D は脂に溶ける脂溶性のビタミンで、カルシウムの吸収を助けます。骨を健康に保つのに働いてくれます！

■ナイアシン: ビタミン B 群のひとつで、脂質の代謝を促す働きがあるので、中性脂肪を減らすことができると考えられている。ダイエット効果があるとされる成分です。

※いつもご来店ありがとうございます。鮮度と栄養価の高い体にいい美味しい食品を販売しています。

