



# 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 12/23 記 ホームページ



## 次回 1月11日(土) 午前11時~午後4時

【前回 12/14 グランマルシェの商品ピックアップレポート】

1/11 開催の品揃えは「前日インスタ」「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**:「月虹いちご園 無農薬いちご」1p1500「御所柿(秀)」220「有田みかん」5個 320「オレンジ」2個 80「山形ラ・フランス」180「ハニーグローパイナップル」カット 200 円「バナナ」1房 150 など

■**青果【無農薬有機】**:「大根葉」150「菊菜」160「えび芋」1p200「たけのこキャベツ」300「カリフローレ」200「原木しいたけ」1p290「かつお菜」140「聖護院かぶら」270「ハヤトウリ」180 など



■**青果(中央市場仕入)**:「下仁田ネギ」130「山わさび」180「サラダほうれん草」130「ふき」150「株取り大なめこ」100「柿の木茸」100「ひらたけ」120「レタス」240「小松菜」100「えびすかぼちゃ」270 「大根」190「フリルレタス」150「白菜」180 など

■**総菜**:「自家製ぜんざい」300「無添加いちごアイス」350「無添加いちごソース」1400「タコめし炊き込ご飯」350「自家製真鯛の子花咲煮」300「白子のような豆腐」230「エアフライ栗かぼちゃコロッケ」100「エアフライ北海道バター男爵コロッケ」100「北海道イカめし」690「和牛スペシャルハンバーグ」850「みぶ菜漬け」100「寒干大根たまり漬け」80「自家製ドライフルーツ」100「黒門深廣ぼん酢」780「かきもち3種(老舗自家製)」240 など

■**精肉**:お試しセット(サーロイン上ロース・赤身・カルビ)1500 大好評! A5黒毛和牛厳選ご奉仕

■**鮮魚**:「活〆天然氷見の寒ぶり」「灰干サンマ」320「ブリカマ」250「活ズワイ蟹 400gサイズ」2900/「氷見の寒ぶりしゃぶしゃぶ用刺身」330「活タコ(北海道)刺身」250「真鯛刺身」250「活〆天然スズキ(淡路)刺身」190「紋甲イカ刺身」250/「刺身 6 種盛」890「刺身一人前盛」450(氷見の寒ぶり・あわび・真鯛・紋甲イカ・天然スズキ)「大羽イワシ生開き」120「大羽イワシ」90「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「エイヒレ」450 など



※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(非加熱純粋蜂蜜、サプリ)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!(^^)!お酒増えました。希少焼酎「兼八」日本酒「八海山」「春鹿(原酒)」「雪の松島」(今年欧州グランプリ受賞)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お知らせいろいろ



ホームページ



Instagram

2024年も大変お世話になりありがとうございました。

新年のお慶びを申し上げます。嵐山グランマルシェスタッフ一同

## 1)「12月最終の嵐山グランマルシェから「無農薬有機の自然薯」販売開始！



京北で、自然薯とお米を栽培されている八木さんがこられて「自然薯」を販売していただきました。自然薯もお米も無農薬有機栽培をされています。自然薯は種芋の入手が難しく、栽培も注意が必要な作物だそうです。購入させていただいて試食しまして、当然ですが美味！！香りと甘味がもう上品！「おろし」「短冊」「おろしを鍋で加熱」の3種でいただきました。

自然薯短冊→



←自然薯おろし / ↓自然薯鍋



## 2)1月は「菊芋」祭りします！

1月は「菊芋」です。今回販売予定の「菊芋」は無農薬有機栽培です。オシは天然のお薬ということです。菊芋にとっても多く含まれるイヌリン(水溶性食物繊維)は、腸に届くと水分を吸収してゲル状になり、ゆっくり腸内をキレイにしながら移動して腸内環境改善をします。イヌリンは善玉菌のエサになって善玉菌を増やします。腸内環境の改善は、肌質向上やダイエット、免疫力向上につながります。他に血圧抑制、むくみ解消効果があります。「素揚げ」「煮物」「きんぴら」「炒め物」で私達は美味しくいただいています。

## 3)前回は、旨いで有名なブランド鶏「雲仙しまばら鶏」販売しました。



雲仙しまばら鶏は、抗生物質・抗菌剤を使用せず、平飼いで大切に育てられた鶏です。グラフのように旨味が強い鶏肉です。

