



嵐山グランマルシェの前回商品

※裏面もお知らせあります。



LINE 公式アカウント ☎080-4820-4008 大島 1/28 記 ホームページ

次回 2月8日(土) 午前11時~午後4時

【毎回その時のおススメを仕入れるようにしています。】

2/8 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**:「あまおう」1P950「アップルマンゴー」450「オレンジ」2個 80
「山形干し柿」450「バナナ」1房 200 など

■**青果【無農薬有機】**:「かつお菜」150「ほうれん草」200「小かぶ」60「あやめかぶ」100「聖護院かぶ」280「菊芋」1P250「たけのこキャベツ」300「オレンジ白菜」350「蓮根」70 など



■**青果(中央市場仕入)**:「フルーツマト(ももりこ)」98「大葉」1束 40「みつ葉」98「パプリカ」120「株取り大なめこ」100「柿の木茸」100「えびすかぼちゃ」250「セロリ」150「米なす」290「大根」190「レタス」200「白ネギ」100 など

■**総菜**:「無添加いちごアイス」350「無添加いちごソース」1400「赤魚煮つけ」230「自家製鶏ゴボウ炊込みご飯」280

「北海道イカめし」690「エアフライ栗かぼちゃコロッケ」100「和牛スペシャルハンバーグ」850「寒干大根たまり漬け」80「みぶ菜漬け」100「自家製ドライフルーツ」100「黒門深廣ぼん酢」780「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**:「沖縄もずく」170「活×天然カツオ」
「活×天然サバ和歌山(ケンケン漁)」530「活あわび」380・390 / 「真鯛刺身」290「北海道活タコ刺身」290「活×天然カツオ刺身」290「ハマチ刺身」280「寒ぶり」350「紋甲イカ刺身」250「活サゴシ切身」130 / 「刺身 6種盛」890「刺身一人前盛」450(活×寒ぶり・あわび・真鯛・紋甲イカ・

天然スズキ・天然カツオ)「中羽イワシ生開き」90「中羽イワシ」98「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「カレー夜干し」195「アジ開き」140「ブリカマ大」280「ブリカマ中」250 等

■**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。食事室あり(^_^)!**



嵐山グランマルシェお知らせいろいろ



ホームページ



Instagram

前回 1/25 は、寒かったです但し沢山のご来店ありがとうございました。

スタッフピンチで色々不都合ありまして申し訳ありませんでした。改善していきます！

■前回 1/25 は「サバ」実質初入荷



このサバ見てください！デカイです。和歌山の 40~50 cm 天然サバ 530 円！これを焼いて 102 食事室で召し上がるお客様がおられ、「活あわび」「イカゲソ串」と焼きに入る時の写真です。サバはいつのまにか高級魚になっていまして、グランマルシェ当初より高くて仕入れの手が出ませんでした。1尾全部焼いて召し上がられたお客様以外にも三枚おろしにしてお買い上げされたお客様も。私たちも試食しました！三枚おろしにしてカットし味噌煮にしたのですが、鮮度がよいことで臭みがなく小骨が柔らかくて口に残らないんです。次回以降もサバの値段を見て

仕入れられたら、味噌煮にして自家製総菜でご提供できるかもしれません。サバは健康生活にとっても有用な魚で有名です。

【サバに含まれる栄養素】

EPA(エイコサペンタエン酸)魚油に多く含まれている n-3 系脂肪酸の一種で、血栓の予防や高血圧の予防に効果が期待できます。さらに、善玉コレステロールを増加させて、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果も期待できます。**DHA(ドコサヘキサエン酸)**魚油に多く含まれている n-3 系脂肪酸の一種。血流をよくする働きがあり、動脈硬化の予防改善効果が期待できます。また、脳を活性化させて記憶力をよくする効果があり、認知症の予防改善にも効果が期待できます。

カルシウムの吸収を助ける！ビタミンDこれはカルシウムの吸着を高める骨の健康に欠かせない栄養素。免疫力をアップする効果も期待できます。

貧血予防に効果的！鉄鉄は酸素を全身に運ぶ赤血球を作るために欠かせないミネラルです。また、筋肉内に酸素を取り込む働きもあり、不足すると酸素を上手く取り込めずに筋力低下や疲労を起こす原因にもなります。体内で吸収されにくい栄養素のひとつですが、ビタミンCを含む食材と一緒にすることで吸収率がアップします。

味覚を正常に保つ！亜鉛これは細胞を作り成長を促す働きがあり、美しい肌や髪を保つためにも欠かせない栄養素です。また、インスリンや性ホルモンの合成にも関わっています。さらに、亜鉛は舌の表面の味蕾にある味を感じる細胞を作る働きがあり、不足すると味覚異常の原因になります。