



# 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 2/24 記 ホームページ



## 次回 3月8日(土) 午前11時~午後4時

【本情報は前回 2/22 売場です。毎回その時のおススメを仕入れています。】3/8 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。

■**フルーツ**:「奄美大島完熟たんかん」80「ハニーグローパイナップル」1玉 390「オレンジ」2個 80円  
「みかん」和歌山5個 230「バナナ」1房 200 など

■**青果【無農薬有機】**:「白菜」250「ほうれん草」180「小かぶ」100  
「芽キャベツ」1株 650「小松菜」130「菊菜」130「菊芋」180「赤大根」300「祝蕾」290「畑菜」150「カラフル人参」150 など

■**青果(中央市場仕入)**:「京みぶな」1袋 200「フルーツマト(ももりこ)」98「パプリカ特大」140「ペコロス」150「株取り大なめこ」100「柿の木茸」100「舞茸」120「しめじ」100「なす」50「アレッタ(ブロッコリーとケールのハーフ)」180「えびすかぼちゃ」280「セロリ」150「さくらカイワレ」98「大根」200「レタス」170「白ネギ」90 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」250「自家製黒毛和牛焼肉弁当」590「自家製天然スズキホイル焼き」320「具たくさん焼きビーフン」450「エアフライ栗かぼちゃコロッケ・カレーコロッケ」100「和牛スペシャルハンバーグ」L・M「白菜キムチ」100「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「いわしふりかけ」160 等

■**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。「雲仙しまばら鶏」420。

■**鮮魚**:「ニシン丸魚」「アンコウ鍋セット」1480  
「カマス」丸魚 290 / 「真鯛切身」160「カンパチ切身」220「寒ブリ切身」195「シマアジ切身」220 / 「真鯛刺身」250「寒ぶり刺身」280「活タコ湯引き」280「カンパチ刺身」290「あわび刺身」330 / 「刺身5種盛」890「刺身一人前盛」450(真鯛・カンパチ・活タコ・紋甲イカ・あわび)「大羽イワシ生開き」120「大羽イワシ丸魚」120「鹿児島産日本うなぎ蒲焼」1尾 1700「カレー夜干し」「ブリカマ大」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(^^)!**



前回 2/22 は、またまた雪でした。今年はよく雪が降りますねー！足元お悪い中有難うございました。



### ■前回 2/22 丸魚は

「ニシン」(40 cmくらい)でした。実はこのところの積雪で卸業者さんに魚種が少なくてびっくり困りました。前回の特上アトランティックサーモンが劇的に旨かったのですが、入荷なし(泣)目についたのがおなかがふっくらしていたニシンでした。空輸は大丈夫だったみたいです。もしや数の子が入っているかも(笑)とか淡い期待をしました。三枚おろし注文受けて捌きましたら、そのお腹は内臓の姿がなく、どうもパンパンの白子！肝かと思いましたが白子のようでした。

他には「あんこう」鍋用に出刃で骨ごと切ってとりわけました。あん肝入りでパックしました。スープが旨そうでした！

### ■前回 2/22 フルーツのおすすめは

奄美大島特産の「たんかん」です。「たんかん」は中央市場に出いていないのでネットでお取り寄せになります。嵐山グランマルシェの清掃に来てくれるスタッフが奄美出身の縁で送ってもらえました。「完熟たんかん」と書いた箱に入って嵐山に入荷しました。1個 80 円。大島さんによるとネット販売だと1個 150 円以上の値段になるそうです。無農薬と思われる見た感じのビジュアルから想像できない芳醇な甘さ！に試食して衝撃を受けました。



100gあたりの栄養成分値

	アレッタ 生	ブロッコリー 花序・生	ケール 葉・生
水溶性食物繊維 g	1.3	0.7	0.5
不溶性食物繊維 g	3.8	3.7	3.2
鉄 mg	0.87	1.0	0.8
β-カロテン当量 μg	3190	800	2900
ビタミンK mg	297	160	210
葉酸 μg	190	210	120
ビタミンC mg	162	120	81

\*アレッタは日本食品分析センター分析より

\*ブロッコリー、ケールは日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

### ■前回 2/22 お野菜のおすすめは

①京壬生菜(みぶな)1袋 200 円／総菜では普段から「みぶなのお漬物」100 円を販売しています。前は市場価格の半額くらいで壬生菜を販売しました。



②アレッタ／ブロッコリーとケールの掛け合わせ野菜。

栄養満点。捨てる所なし。生でも炒め物蒸し物スープに。

③ペコロス／ペコロスは甘みの強いミニ玉ねぎです。成分の硫化アリルは、血液をサラサラにし、高血圧予防効果があります。丸ごとお料理に使うと食卓が楽しくなります。

④祝蓄(しゅくらい)／高菜の仲間です。子持ち高菜と言われている野菜です。祝蓄は、味にクセがなく食べやすいので

様々な料理に活用されます。天ぷらや漬物など和食。パスタなどのイタリアン。炒め物やチャーハンなどの中華にも相性抜群。また生でも美味しく食べられます。生で食べるとピリッとほろ苦くビールのおつまみなどに最適です。火を通すと鮮やかな緑色になるので料理に彩りに喜ばれます。