食と健康講座

健康でいたい！
おいしい物を食べる幸せ！
会話がはずむ楽しい食卓！

オウチでツクル　オウチで育てる

酵素仕込み ワークショップ

健康に生活する為には「腸内環境」が大切

酵素を補う発酵した食べ物を「オウチでツクル」「オウチで育てる」ワークショップです。

6月28日(木)

時間 13:30〜15:00
場所 農村カフェ
定員 10名様（要予約）

▶「スイートパイン」コース
〈1,000g〉 税込 2,050円
▶「オーガニックバナナ」コース
〈1,000g〉 税込 1,400円
▶「ナチュラルブルーベリー」コース
〈910g〉 税込 3,700円

※全て材料費・瓶代込み
瓶をお持ちの方は瓶代540円を引かせて頂きます

講師

アップ神鍋/アグリガーデンのオーナーシェフ
北村 元気 様

1981年4月14日生まれ
神鍋で生まれ育ち、都会へ就職しましたが、家業であるペンション経営を学ぶ為、カナダ・アメリカ・ニュージーランド・北海道・富士山や長野県など国内外でグローバルに見聞
結婚を機に神鍋に戻り、Eatlocalをコンセプトに地元食材を活かしたレストラン「アグリガーデン」をオープン

ご家族が健康を害して、尚、料理の技術だけでなく、素材自体が健康に配慮した食材を提供しなければと、自ら実践するオーナーシェフです。

お申込みは、店頭にて申込用紙をご用意しております。また、お電話での受付けも承ります。
TEL:0796-42-5195【お電話受付時間】10:00〜16:00

淡路島産

フライドオニオン

あらゆる料理を引き立て
玉ねぎ本来の甘みをご賞味いただけます。

兵庫県淡路島で収穫された玉ねぎを、なたね油でサクサク食感にフライしました。

写真はイメージです

淡路島の玉ねぎは、晩秋に植えて寒い冬を超えてじっくり半年かけて育てます。手間暇がかかっています。冬を超えた玉ねぎは糖を蓄えます。なので甘くておいしい玉ねぎが出来上がります。初夏に収穫した玉ねぎは風通しの良い小屋で暑い夏の間じっくり自然乾燥させます。機械乾燥とは違い、うまさをゆっくり熟成させています。

味へのこだわりを頑なに守り続けている淡路島の美味しい玉ねぎを使用したフライドオニオンは、年中使えます。そして、料理を引きたて旨味を増してくれます。
カレー、サラダ、パスタ、チャーハン、ハンバーグやステーキ等にサッと振りかけるだけで、いつもの料理がワンランクアップします。

五つ星兵庫選定商品でもある淡路島産フライドオニオンをご賞味ください。

今井ファーム 〈100g〉
淡路島産 フライドオニオン 本体価格 750+税円

体に優しいこだわり調味料応援価格

22(金)▶28(木)
1週間お買得
※表示価格より10%引きとなります

10%引き 対象商品です

ながいき村 茶撰厚肉椎茸	〈28g〉	本体価格 400+税円
鍵庄 明石焼のり	〈8切80枚〉	本体価格 700+税円
鍵庄 明石味のり	〈8切80枚〉	本体価格 700+税円
カドヤ 緑豆はるさめ	〈100g〉	本体価格 200+税円
マルモ ほめられ香りだし	〈10g×10〉	本体価格 551+税円
タイの台所 タイイエローカレーセット	〈90g〉	本体価格 400+税円
創健社 植物素材の有機カレー	〈100g〉	本体価格 460+税円
ムソー 旨味本来 からし	〈40g〉	本体価格 320+税円
ムソー 旨味本来 生しょうが	〈40g〉	本体価格 320+税円
ムソー 旨味本来 生わさび	〈40g〉	本体価格 320+税円

なごみちゃんの手作り惣菜

豚肉はビタミンB1を多く含んでいる。しゃっきり炒めて、酢でさっぱりとした味に

豚肉とピーマン、なすの甘酢炒め

材料(2人分)

豚薄切り肉	100g
ピーマン	1個半
なす	2本
酒、醤油	各小さじ1/2
しょうが	薄切り1枚
醤油	大さじ1
酢	大さじ3/4
砂糖	大さじ1/3
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

①豚肉は千切りにし、酒、醤油、各小さじ1/2、しょうがの薄切り1枚をからめる。②なすはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。③ピーマンはヘタと種を取ってから千切り、しょうがも千切りにする。④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で炒め、なす、しょうがを加えて炒める。⑤なすがしんなりしたら、ピーマンを加えて炒め、醤油大さじ1、酢大さじ3/4、砂糖大さじ1/3を入れ、ごま油を小さじ1/2を加えて炒め合わせる。

〈100g当〉 本体価格 198+税円

22(金)▶28(木) 1週間 お買得品

写真はイメージです

酢豚 〈100g当〉 本体価格 180+税円

果実のみずみずしさをとじこめたゼリーです！

写真はイメージです

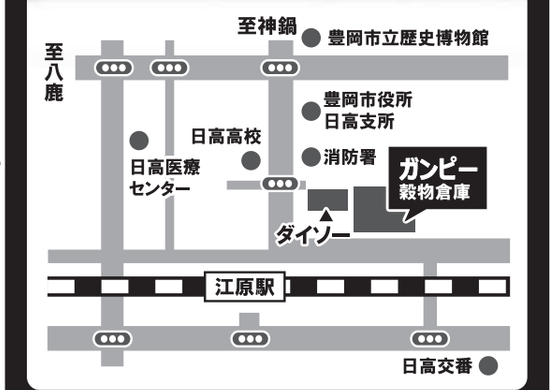
●うめ ●りんご ●あんず
●はくとう ●ぶどう ●ざくろ

飯田 〈各165g〉
ゼリー各種
本体価格 各320+税円

Gumpy インフォメーション

6月26日(火)は いきいきカード会員様 ガンピーポイント 5倍サービスデー

税抜金額2,000円以上で



店頭販売

6/金22限り

平田牧場 三元豚
スペアリブ炭火焼
〈1パック〉 税込 620円

写真はイメージです

※広告に記載の価格は全て税抜価格です