本当の食べ物を、植物を中心に、ほどよい量だけ食べる

工業が生み出した食べ物もどきを避けて、本当の食べ物を選ぶ。　マイケル・ポーラン著　“フード・ルール”より抜粋

第２号 ガンピー通信を発行しました！

店頭にもご用意しておりますので どうぞご自由にお持ち帰りください

Instagram twitter

Gumpy通信

ガンピー穀物倉庫
豊岡市日高町国分寺228-1
TEL 0796(42)5195
FAX 0796(42)5196
第2号(2020.04)

皆様こんにちは。ガンピーです。第2号も手に取って下さりありがとうございます。今、テレビで一番取り沙汰されている話題がありますね。前向きになれるお話をしたいのですが、どうしても口を開けばその事ばかり…。そういう我が家も。私自身楽しみにしていた「シャボン玉石けんさんの無添加手作り石けんのワークショップ」を4月に予定して準備を進めていましたが、「こういうご時世だから」という理由で延期を余儀なくされました。どうかこの通信が皆様の手元に届く頃には終息していてほしいと願いながらスタートします。宜しくお願いします。ガンピー

～New Face～

新商品情報☆
テルヴィス オーガニックスムージー
全部で6種類 素材そのままありおりした様にトロトロで濃厚♡無添加100%ストレートジュース。もちろん濃縮還元ではありません!! お子様に飲んでもらいたいそんな商品です☆

Organic Smoothies

中務ファームさんの加工品が大人気♡はのです。有機の野菜とおなじみの出石町の中務ファームさんの加工食品の種類が増えています。安心安全を長く味わってもらいたいと言う中務さんの想いが詰まりますね。

大人気！ カカオ70%以上の チョコを食べよう!!

DANDY CLASSIC 85（ダンディクラシック）
乳化剤、香料を使用せず
カカオマスを85%使用したビターチョコレートです。1日1かけら食べることで美容やアンチエイジングに効果的とされるスーパーフード。特に体の酸化を止めてくれる効果があるとされるポリフェノールがなんとワインの16倍と言われています。

インスタグラム・ツイッター開設中

Instagram・Twitter
出来る限り一日一回投稿を心掛け新商品やチラシの案内、イベント情報などUPしています。ご覧いただけると嬉しいです。ぜひフォローして下さい。

Instagram　twitter

～Follow me～

＝編集後記＝

第2回めいかがでしたか？ 私が食品お菓子etc担当なものでどうしてもそっち寄りになってしまいがちなのがたまに傷です。生鮮品も案内出来る様に勉強していきますね。あと取り掛かると一気に最後までしてしまう性格も改めないとなと反省しています。今回も楽しかったです。協力して下さった方ありがとうございます。

店長 許可印

第12回 産直売場だより

無理なく体にいいことしましょう！

イーテック農園さん 舞茸について熱く語る【part 2】

① 舞茸だけに含まれるMXフラクション

MXフラクションとは、キノコの中でも舞茸にしか含まれていない栄養素です。腸の運動を活発にして、余分な脂肪の吸収を抑える効果があり、おまけに体内に蓄積している脂肪の分解にも期待ができるそうです。

② MXフラクションを効果的に摂取したい

この栄養素は130℃以上の熱を加えると分解されて流れてしまいます。となると、スープ系が一番効率がいいですね。汁ごと飲めば、栄養素がしっかり取れます。

③ 食物繊維が豊富！

便秘の解消や代謝を良くする働きとともに、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

④ ビタミンB群が豊富

ビタミンB1とB2が多いので、糖質がエネルギーに変換されるのが早く、燃焼しやすい体になります。

⑤ 免疫力をアップ！

舞茸には免疫力をアップさせる力を持っているので、免疫力の高い体を作ってウイルスに負けないようにしましょう。

＼こんな使い方も／

みじん切りにして煮出しておいて小分け冷凍をしておく。
好きな時におみそ汁や好きな味付けのスープにすることが出来ます。おすすめです。

なごみちゃんの 手作り惣菜

アスパラガスとちくわの梅マヨあえ

材料(2人分)
アスパラガス…… 100g
ちくわ…… 小2本
梅干し…… 小さじ1/2（たたいたもの）
マヨネーズ…… 大さじ2

①アスパラガスは根元の硬い部分をポキンと折り、下3ミリの部分の皮をむき、斜め5ミリに切る。ちくわも斜め5ミリに切る。②熱湯に塩少量を入れてアスパラガスを好みにゆで、ザルにあげてさます。③ボウルに梅干しをたたいたものと、マヨネーズを合わせ、アスパラガスとちくわを入れて混ぜ合わせる。〈100g当〉

本体価格 198円+税

3/27(金)日▸4/2(木)日 1週間 お買得品 たこ焼き〈1パック〉 本体価格 200円+税

売れてます!! インドネシア産のブラックタイガーを使用 エビフライ・えび天とも ぷりぷりっ！

美味しい ●手づくりエビフライ ●手づくりえび天 〈各1パック〉 本体価格 各500円+税 27(金)日限り

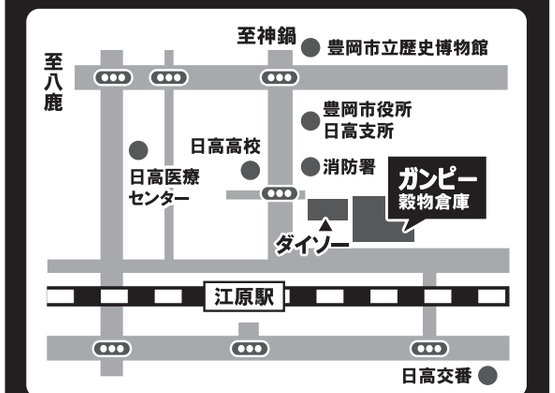
大きなエビが2匹のった 天丼〈1個〉 本体価格 480円+税 27(金)日限り

Gumpy インフォメーション

3/31(火) ＼お客様全員対象／ お買得デー

お買上げ金額より 10%引き

【割引対象外商品】タバコ・お酒・商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



大好評 ＼今日だけ／ 朝焼きパンが食べられます！

神鍋道の駅のパン屋さん
Pain de "A"（パン・ド・ア） 岡田 梓 様

3月27日(金) 9:00～17:00(予定)
※無くなり次第終了いたします

●いつも買えないパンがこの日は買えます！
●午前中なら店主とパンのQ&A

森のカフェ

【臨時休業延長のお知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を踏まえ、3月31日(火)まで森のカフェを臨時休業しておりますが、臨時休業期間を延長させていただくこととなりました。

森のカフェ 臨時休業期間
3月2日(月)～4月30日(木)まで

皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

※広告に記載の価格は全て税抜価格です