

ゆっくり食べる

マイケル・ポーラン著 “フード・ルール”より抜粋

いつ箸を置くべきかわかるようにするためだけではありません。味わいながらゆっくりと食べれば、満腹感が得られ、量も少なくてすみます。つまり、ただのエネルギー源ではなく、満足感を得ることを目的にするなら、時間をかければかけるほど、食事は豊かになるのです。「食べ物はじっくりと飲み物のように味わい、飲み物は食べ物のように食べよう」というインドの言葉は、まさにこのことを指しています。口の中で食べ物をゆっくりと味わうようにしてみましょう。

28金~31月 4日間 おすすめの商品!



写真はイメージです

愛媛 宮内の

いよかん

2L
1玉

本体
価格

138円

(税込価格 149円)

甘みと酸味のバランスが絶妙で、果汁たっぷりのジューシーな果肉!



写真はイメージです

和歌山産

紅はっさく

2L
1玉

本体
価格

158円

(税込価格 170円)

紅ハッパは果皮の紅色が濃く、苦味ひかえめで、果汁が多く、甘さもある味わいまるやかな柑橘です!

丹波産 <100gパック>
生椎茸【L】

本体価格 178円
(税込価格 192円)

長野産 <200g>
えのき茸

本体価格 88円
(税込価格 95円)

長野産 <1株>
ぶなしめじ

本体価格 118円
(税込価格 127円)

高知産 <3本>
胡瓜【M】

本体価格 180円
(税込価格 194円)

宮崎産 <1束>
せり

本体価格 158円
(税込価格 170円)

大阪産 <1束>
三つ葉

本体価格 158円
(税込価格 170円)



蒜山酪農
農業協同組合



蒜山ジャージーバターは蒜山ジャージー100%の生クリームを使用した風味豊かなバターです。

ジャージー牛は英仏海峡のジャージー島が原産の乳用種牛。その生乳は味が濃く、β-カロテンを多く含み、うす淡い金色を帯びていることから「黄金のミルク」と呼ばれ、英国王室にも愛されていました。

蒜山酪農 <100g>
蒜山ジャージーバター 有塩

本体価格 298円
(税込価格 321円)

通常本体価格398円を



環境と乳質が総合的に優れた牧場の生乳を使用。熟成によるまろやかさとコクがあるのが特徴です。チーズフォンデュやチーズトーストに、レストランの人気メニューにも使用されています。

蒜山酪農 <200g>
蒜山ジャージーゴーダチーズ

本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

通常本体価格1,200円を



3~4か月まろやかに熟成したゴーダチーズを、低温でじっくりスモークにしました。おつまみに、サラダに。2015年ご当地チーズグランプリ金賞受賞

蒜山酪農 <200g>
蒜山ジャージースモークチーズ

本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

通常本体価格1,200円を

手作り 恵方巻 ご予約承り中! 締切間近 1月30日(日)まで

① ガンピー穴子入り太巻

(穴子(国産)・玉子・高野豆腐・胡瓜・赤板・椎茸(国産)・干瓢(国産))

30本限定 本体価格 880円
(税込価格 950円)

② 但馬巻

(但馬牛・牛肉・玉子・胡瓜)

30本限定 本体価格 1,580円
(税込価格 1,706円)

③ サラダ海老巻

(海老・リーフレタス・玉子・胡瓜)

30本限定 本体価格 880円
(税込価格 950円)

④ 彩りガンピー中巻

● とんかつ ● マグロ ● 海老フライ ● 海老マヨ

(マグロ・海老・とんかつ・胡瓜・海老フライ)

本体価格 680円
(税込価格 734円)

⑤ 上巻

(玉子・高野豆腐・赤板・胡瓜・椎茸(国産))

本体価格 580円
(税込価格 626円)

⑥ 巻き寿司

(玉子・高野豆腐・胡瓜・椎茸(国産)・干瓢(国産))

本体価格 398円
(税込価格 429円)

Gumpy
インフォメーション

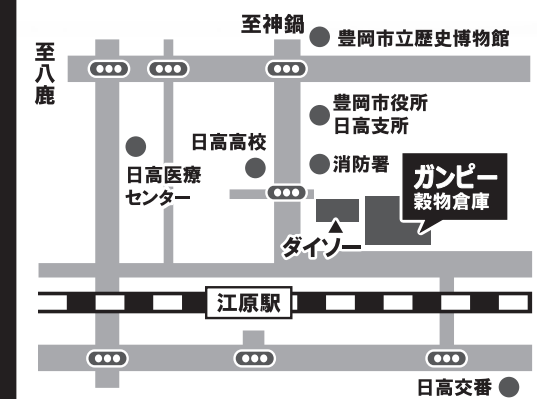
2月1日(火)

\ガンピーいきいきカード会員様限定/\

お買得デー

お買上げ金額より
5%引き

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



広告の品の掲載商品は、本体価格と税込価格を併記しています

2月3日(木)

節分

今年の恵方は北北西