

# 野菜のゆで汁は捨てずに使う

マイケル・ポーラン著  
“フード・ルール”より抜粋

野菜のゆで汁には、ビタミンなど体にいい成分が豊富に含まれています。スープやソースのだしに使ってみましょう。(農薬の使っていない野菜を使用しましょう)

美味しい

## フルーツフェア

森山農園さんのパレンシアと地元フルーツ達が、旬を迎えました

芳醇な香りと甘みで、この夏、最高に美味しいパレンシアオレンジ。育成期間が長く、手間ひまかけて作られたオレンジです

**森山農園**  
和歌山産 (1袋) **パレンシアオレンジ**  
本体価格 **398円**  
(税込価格 429円)

### 4木~6土 3日間 おすすめの商品!

ガンピーのフルーツは **ちょっとちゃうで!**  
1安心で美味しいなんで!

美味しい野菜  
旬を迎えるお野菜は「カラダがよろこびます」  
揃いました

不足するミネラルやビタミンCを  
お野菜から、チャージしましょう!

わかば 農法 塚本農園  
鳥取産 (1パック) **華おとめミディトマト**  
本体価格 **398円**  
(税込価格 429円)

特裁基準 **谷芳農園**  
京丹後産 (1袋) **初代桃太郎トマト**  
本体価格 **598円**  
(税込価格 645円)

特裁基準 **岡崎農園**  
京丹後産 (1袋) **初代桃太郎トマト**  
本体価格 **348円**  
(税込価格 375円)

特裁基準 **但馬産 (1袋)** **ピーマン**  
本体価格 **148円**  
(税込価格 159円)

特裁基準 **高知産地 (1袋)** **茄子**  
本体価格 **178円**  
(税込価格 192円)

特裁基準 **長崎・熊本産 (1本)** **スイートコーン**  
本体価格 **198円**  
(税込価格 213円)

特裁基準 **谷芳農園**  
京丹後産 (1玉) **黒皮小玉すいか**  
ひとりじめBonBonリッチ  
本体価格 **980円**  
(税込価格 1,058円)

鳥取を代表するすいかの産地北栄町で栽培された **大玉スイカ**です。シャリ気と甘さ、みずみずしさたっぷりの鳥取スイカ。大玉で、玉の大きさに比例して外皮の厚いスイカです

鳥取産 **大栄スイカ (1玉)** 本体価格 **3,980円** (税込価格 4,298円)

茨城産 **赤肉メロン (1玉)** 本体価格 **698円** (税込価格 753円)

茨城産 **緑肉メロン (1玉)** 本体価格 **698円** (税込価格 753円)

旬のフルーツ

宮崎産 **マンゴー (1個)** 本体価格 **1,980円** (税込価格 2,138円)

山形県産地 **さくらんぼ (1パック)** 本体価格 **698円** (税込価格 753円)

福岡産地 **プラム (1パック)** 本体価格 **598円** (税込価格 645円)

### ガンピーの旬の野菜はSDGs

特裁基準 **岡崎農園**  
京丹後産 (1袋) **岡崎さんのきゅうり**  
本体価格 **128円**  
(税込価格 138円)

特裁基準 **博農**  
兵庫たつの産 (1袋) **八木さんの新にんじん**  
本体価格 **198円**  
(税込価格 213円)

慣行栽培 **東中青果**  
兵庫淡路産 (1袋) **東中さんの新たまねぎ**  
本体価格 **398円**  
(税込価格 429円)

特裁基準 **野菜魂研究所**  
京丹後産 (1袋) **森さんの九条ねぎ**  
本体価格 **158円**  
(税込価格 170円)

特裁基準 **誠武農園**  
京丹後産 (1袋) **西川さんのきゅうり**  
本体価格 **148円**  
(税込価格 159円)

特裁基準 **誠武農園**  
京丹後産 (1袋) **西川さんの水菜**  
本体価格 **128円**  
(税込価格 138円)

特裁基準 **JAS ミリ-7田村さん**  
養父産 (1袋) **オーガニックきゅうり**  
本体価格 **178円**  
(税込価格 192円)

特裁基準 **JAS ナカツカサファーム**  
豊岡出石産 (1袋) **オーガニックニラ**  
本体価格 **198円**  
(税込価格 213円)

特裁基準 **JAS ナカツカサファーム**  
豊岡出石産 (1袋) **オーガニック新たまねぎ**  
本体価格 **278円**  
(税込価格 300円)

特裁基準 **JAS SORAファーム**  
京丹後産 (1袋) **オーガニックケール**  
本体価格 **158円**  
(税込価格 170円)

### 夏は 時短生パスタがおすすめ!

北海道産小麦100%使用

望月製麺所 (各130g×2) **大地のパスタ**  
・フィットチーネ 本体価格 **380円**  
・タリオリーニ (税込価格 410円)

群馬県産上州牛とアメ色に炒めた国産野菜でじっくり煮込んだ旨味たっぷりのミートソース

魚介をミンチにしてイタリア産トマトと国産たまねぎでじっくり煮込んだ辛口パスタソース

国産野菜を3時間じっくり炒めた保存料無添加野菜スープです

・上州牛のミートソース (100g)  
・魚介のペスピオ (100g)  
・国産野菜のミネストローネ (130g) 本体価格 **398円** (税込価格 429円)

お惣菜コーナー

牛カルビ丼 (1個) 本体価格 **400円** (税込価格 432円)

たこ焼き (1パック) 本体価格 **280円** (税込価格 302円)

7月 **4木** 限り

お客様全員対象

お買上げ金額より **5%** 引き

【割引対象外商品】 お酒・商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

伸和青果 (10個入) たまごMサイズ

限定 **100** パック

お一家族様1パック限り

本体価格 **128円** (税込価格 138円)

7月 **5金** 限り

シールを集めてポイントどっさり

ポイント交換日

7/5金・6土 2日間限り

7月 **6土** 限り

国内産 やまと豚ロース切り落とし (100g当)

本体価格 **198円** (税込価格 213円)

シール1枚で	シール2枚で	シール3枚で	シール4枚で	シール5枚で	シール6枚で
2	5	10	15	30	50
ポイント進呈!	ポイント進呈!	ポイント進呈!	ポイント進呈!	ポイント進呈!	ポイント進呈!

シール台紙をお忘れなくご持参ください

Gumpyインフォメーション

7/11 木 お客様全員対象

お買上げ金額より **5%** 引き

お買上げ金額より

(割引対象外商品) お酒・商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

ブルーベリー狩り

ご予約受付中!

【時間】 9:00~12:00 (11:00 受付終了)

【開園日】 水曜日・日曜日

7/17水	21日	24水
28日	31水	
8/4日	満員御礼	11日
18日	雨天の場合は中止となります	1日限定 30名様 要予約

【入園料】 コースによって入園料が異なります。  
① 摘み取りコース ② 食べ放題コース

詳しくは、ホームページ、SNS、店内ポスター等をご確認ください。

キャッシュレス決済ご利用いただけます

Pay Pay Edy LINE Pay

公式SNSをチェック! follow me!

Instagram

#ガンピー穀物倉庫 #ガンピー

求む! ガンピーアンバサダー

※詳細はInstagramをご覧ください

gumpy\_kokumotu\_souko

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