

伝統的な食文化にならう

マイケル・ポーラン著
“フード・ルール”より抜粋

伝統食を基本に食べている人は、加工食品中心の、いわゆる欧米型食生活を送る人よりも健康です。これはどんな伝統食でも同じです。

秋の味覚

3木~5土 3日間 おすすめの商品!

秋おでんは無リンの練り物で

ガンピーでは無リンの練り物をおすすめしています

多くの練り物には食品添加物である重合リン酸塩が使用されています。過剰摂取はカルシウムや鉄の吸収を阻害すると言われています。無リンの練り物は、煮込んでも膨らみません。

- ヤマモ水産
- ・無リン全糖すり身 野菜天 <4枚>
- ・無リンすり身のいわし天 <30g×4>
- ・無リンすり身の海鮮ボール <45g×3>
- ・無リン全糖すり身のこぼろ巻 <4本>

シンプルで後味あっさり!

北海道産の昆布をはじめ素材にこだわった佃煮。エキス類、香料や保存料などの食品添加物は一切不使用です。

・胡麻昆布佃煮 <75g> 本体価格 268円 (税込価格 289円)
・椎茸昆布佃煮 <60g> 本体価格 268円 (税込価格 289円)

ふるさととうふ もめん豆腐 本体価格 178円 (税込価格 192円) <700g>

さつま芋本来の味わいと本みりんのやさしい甘さ、そしてほんのり感じる塩味。パリパリ食感がやみつきになる芋チップスです。

九重味麻 <150g> 本体価格 400円 (税込価格 432円)
みりん屋さんの芋チップス

九重味麻 <200g> 本体価格 450円 (税込価格 486円)
みりん屋さんの芋けんぴ

生地にアーモンドプードルを混ぜ込んだ、しっとり香ばしい焼きドーナツです。真ん中に可愛らしいうさぎがデザインされていて食べるのがもったいないくらいです。

アデリー ちいさな森のドーナツ
・うさぎイチゴ
・うさぎバナナ 本体価格 各 300円 (税込価格 324円) <各1個>

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よう!

写真はいメージです
北海道産 <1袋> フルーツにんじん 本体価格 268円 (税込価格 289円)

写真はいメージです
京丹後産 <1袋> 丹後砂丘さつまいも 本体価格 298円 (税込価格 321円)

特裁基準 誠武農園
京丹後産 <1袋2本入> 西川さんの“秋きゅうり” 本体価格 156円 (税込価格 168円)

写真はいメージです
静岡産 <1パック> アメーラ フルーツマト 本体価格 298円 (税込価格 321円)

安心でカラダに優しい食材を選べます

JAS 有機栽培 金谷農園
但馬養父産 <1袋> オーガニック小松菜 本体価格 158円 (税込価格 170円)

JAS 有機栽培 ミルリーフ田村さん
但馬養父産 <1袋> オーガニック茄子 本体価格 298円 (税込価格 321円)

JAS 有機栽培 廣井農園
豊岡出石産 <1袋> オーガニックメークイン 本体価格 198円 (税込価格 213円)

自然栽培 の〜ら
豊岡出石産 <1袋> 自然じゃがいも・ペチカ 本体価格 248円 (税込価格 267円)

手づくり寿司

3木限り 稲荷と巻きずしとちらし寿司セット <1パック> 本体価格 450円 (税込価格 486円)

4金限り マグロのたたき巻き <1パック> 本体価格 480円 (税込価格 518円)

お寿司の均一市

5土限り
・巻きずし1/2
・サラダ巻き1/2
・とんかつ巻き1/2
・稲荷4個 <各1パック> 本体価格 180円 (税込価格 194円)

手づくり惣菜 16:00より販売

3木限り 手羽先の甘辛黒胡椒だれ <2本入> 本体価格 232円 (税込価格 250円)

4金限り トマトきゅうりとカマンベールチーズのイタリアンサラダ <1パック> 本体価格 398円 (税込価格 429円)

5土限り 茄子の揚げびたし <100g当> 本体価格 180円 (税込価格 194円)

秋ナスを醤油・みりんのだし汁で仕上げました。

4金 毎週金曜日 夕方頃~ 小分け販売も行います
コストコ商品入荷します!

次回のご予約もお受けします。欲しい商品がありましたら、ぜひお知らせ下さい。

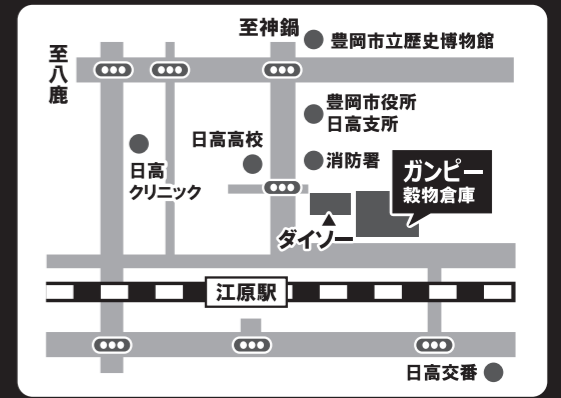
Gumpy インフォメーション

10/10 木 10名様全員対象

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】
商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋



食の勉強会

テーマ「油」 参加申込受付中

10月22日 火

時間 14:00~16:00

場所 ガンピー穀物倉庫 森のカフェ

定員 50名様 ※お申込みが必要です

参加費 無料 講師 富永昌良 理事長

10月 3木 限り

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】 商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

写真はいメージです
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)

写真はいメージです
国産牛こま切れ肉 <200g入> 本体価格 680円 (税込価格 734円)

10月 4金 限り
国内産 <100g当> やまと豚こま切れ肉 本体価格 148円 (税込価格 159円)

10月 5土 限り
国内産 <100g当> 三元豚こま切れ肉 本体価格 238円 (税込価格 257円)

ポイント交換日

サッカーシールを集めてポイントどっさりプレゼント

10/4金・5土 2日間限り シール台紙をお忘れなくご持参ください

follow me!

Instagram

公式SNSをチェック!

#ガンピー穀物倉庫 #ガンピー #ガンピーアンバサダー

gumpy_kokumotu_souko

求む!ガンピーアンバサダー

※詳細はInstagramをご覧ください

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