

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

12㊦~15㊦ 4日間 おすすめの商品!

この季節のギフトに、シャインマスカットをご用意致しました!

山梨・長野産他 〈1房〉
シャインマスカット
本体価格 **3,980円**
(税込価格 4,298円)

写真はイメージです
ぶどうの中でも一番人気のシャインマスカットは、皮ごと食べられる種なしの大粒ぶどうです。“パリッ”とした皮と、食べごたえのある果肉、口の中に広がる果汁は満足感もたっぷり。

青森産 〈1玉〉
・葉とらずサンふじ
・葉とらずサンジョナ
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

茨城産他 〈各1玉〉
・緑肉メロン
・赤肉メロン
本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

アメリカ産 〈1パック〉
大粒9~10rowサイズ!
アメリカンチェリー
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

写真はイメージです
超大粒のアメリカンチェリーは、食べごたえが有りますよ!

ニュージーランド産 〈1パック〉
大玉!オーガニック
ゴールドキウイ
本体価格 **498円**
(税込価格 537円)

農薬や化学肥料に頼らず、太陽や水、土壌など、その土地の恵みを生かした有機栽培で育てました

台湾産 芯まで甘い!
台湾王蜜パイナップル
〈1個〉
本体価格 **780円**
(税込価格 842円)

南高梅にはクエン酸が豊富に含まれており、疲労の原因となる乳酸の排出を助け、疲労を回復させるとされています。うめシロップや梅干し、梅酒で疲労回復、胃腸の調子を整えましょう。

うめ

森山農園
和歌山産
南高梅
〈1袋〉
本体価格 **2,980円**
(税込価格 3,218円)

香美町香住区
蔵平水産

三陸の海で育てられ宮城県で加工、脂のおいしい純国産の銀鮭

宮城加工 銀乃すけ(銀鮭甘塩)
3切 本体価格 **548円**
(税込価格 591円)
お弁当用/4切 本体価格 **358円**
(税込価格 386円)

焼いて食べるのが最高
青森加工 〈2枚入〉
イカの一夜干し
本体価格 **920円**
(税込価格 993円)

糖漬けにした発酵食品
香住産 サバのへしこ片身
〈1枚〉
本体価格 **550円**
(税込価格 594円)

いろいろな使える万能おかず。豆腐や納豆の薬味にもどうぞ!

静岡県産むぎ豚を粗挽きにし、野菜はすべて国内産を使用。皮は北海道産の小麦粉を使用安心安全の餃子です

善食 〈20g×12〉
国産原料に
こだわった餃子
本体価格 **368円**
(税込価格 397円)

上沖産業 〈130g〉
きざみ生姜の醤油漬
本体価格 **268円**
(税込価格 289円)

上沖産業 〈150g〉
若ごぼう醤油漬
本体価格 **360円**
(税込価格 388円)

「らっきょうの甘酢漬け&塩漬け」は旬の時期に!

写真はイメージです
らっきょうは、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する水溶性食物繊維が豊富です。血行促進や疲労回復、抗菌作用があるアリシンなどが含まれており、梅雨の時期に、体調を整えてくれます。

鳥取産 〈1袋〉
鳥取福部村
洗いらっきょう
本体価格 **1,480円**
(税込価格 1,598円)

安心してカラダに優しい食材を選べます

野菜魂研究所【特裁基準】
京丹後産 〈1袋〉
農業不使用サニーレタス
・リーフレタス
本体価格 **128円**
(税込価格 138円)

京丹後産 〈1袋〉
オーガニックケール
本体価格 **198円**
(税込価格 213円)

廣井農園【JAS有機栽培】
豊岡出産 〈1袋〉
オーガニックほうれん草
本体価格 **168円**
(税込価格 181円)

豊岡出産 〈1袋〉
オーガニック小松菜
本体価格 **158円**
(税込価格 170円)

豊岡出産 〈1袋〉
オーガニック水菜
本体価格 **158円**
(税込価格 170円)

旨味の強い超特選醤油を使用し、りんご果汁で酸味をやわらげたスーパースープです

喜多方一めん本舗
平打ち太麺
冷し中華 (120g×2)
本体価格 **260円**
(税込価格 280円)

喜多方一めん本舗
冷し中華
しょうゆ味 (120g×2)
本体価格 **320円**
(税込価格 345円)

生しぼり製法とは、つぶした大豆に圧力をかけて豆乳とおからに分けます。炊き上げた後に豆乳とおからに分けていた従来より、濃い豆腐がとれるため美味しい豆腐ができます。

マルツネ 〈各400g〉
・生しぼりもめん
・生しぼり絹ごし
本体価格 **148円**
(税込価格 159円)

6月 12㊦ 木 日 限り
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】 商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

たまごを除くお買上げ金額 1,000円(税込)以上で
お一家族様1パック限り
限定 100パック
伸和青果〈10個入〉
たまごMサイズ
本体価格 **178円**
(税込価格 192円)

但馬産 若鶏もも肉
〈100g当り〉
本体価格 **138円**
(税込価格 149円)

6月 13㊦ 金 日 限り
但馬産〈100g当り〉
若鶏むね肉
本体価格 **88円**
(税込価格 95円)

鶏むね肉のゴマテリやき
鶏むね肉 1枚
塩・コショウ/片栗粉/ごま油 各適量
[A] 砂糖・酒・しょうゆ 各小さじ1
[A] めんつゆ・はちみつ 各小さじ1
ゴマ 大さじ1~2

① [A]の調味料を混ぜ合わせておく。
② 鶏肉を一口大に削ぎ切り、塩・コショウ・片栗粉を薄くまぶしごま油で焼く。
③ 片面に焼き色が付いたらひっくり返して蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
④ 9割火が通ったら、①のタレをまわし入れる。
⑤ タレが軽く絡んだら、ゴマを入れ煮詰めからめて出来上がり。

6月 14㊦ 土 日 限り
但馬産〈100g当り〉
若鶏ささみ
本体価格 **98円**
(税込価格 105円)

6月 15㊦ 日 日 限り
シニアカード
会員様デー
65歳以上の方ならどなたでもご入会頂けます
お買上げ金額より **10%引き**
【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

Gumpy インフォメーション
6月19日 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】 商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

番外編「雑貨」のお話です
お申込み受付中
食の勉強会
テーマ 石けん・合成洗剤の違い
7月2日 水
時間 14:00~16:00
場所 ガンビー穀物倉庫 森のカフェ
定員 50名様 ※お申込みが必要
参加費 無料
講師 こだわりの味協同組合 富永 昌良 理事長
株式会社 愛農流通センター 代表取締役 江端 貴 様

公式SNSをチェック! follow me!
Instagram
#ガンビー穀物倉庫 #ガンビー
gumpy_kokumotu_souko

豊岡市プレミアム付商品券
PREMIUM 豊岡
ガンビーでも使えます
商品券の使用期限 令和7年 9月30日 火 まで
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