

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。

12火~14水 3日間 おすすめの商品!

オダブル
お盆のお供え物として、お茶菓子として

〈1パック(約2人前)〉
本体価格 **1,800円**
(税込価格 1,944円)

〈1パック(約3人前)〉
本体価格 **2,680円**
(税込価格 2,894円)

写真はイメージです

おはぎ
甘さ控えめ、しっとり
美味しいおはぎです

国内産もち米(マンゲツモチ)を使用し北海道産の小豆を使用しました。あんこは砂糖と塩だけを入れて作ったこだわりの逸品です。

〈1個〉本体価格 **150円**
(税込価格 162円)

〈2個〉本体価格 **298円**
(税込価格 321円)

手土産におすすめ
4個(化粧箱入) 本体価格 **580円**
(税込価格 626円)

焼鳥
ちょっとちやうで〜

写真はイメージです

amatake 抗生物質を使わずより安全な鶏肉を食卓に提供!
ガンピー手作り自家製たれで味付け焼き上げました

アマタケ ●タレ付焼き鳥 ●ねぎま(もも・ねぎ) ●もも串

当店手作り ゲラントの塩で塩焼きにしました
アマタケ ●塩焼き鶏串 ●ヤゲン軟骨串 ●肝串 ●砂肝串 ●皮串

各1パック(3本入) 本体価格 **398円**
(税込価格 429円)

各1パック(5本入) 本体価格 **660円**
(税込価格 712円)

蔵平水産 香美町香住区

進物用エテガレイ・ハタハタのセット承ります

エテガレイ 〈6尾〉 本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

エテガレイ 〈4尾〉 & ハタハタ 〈8尾〉 本体価格 **1,980円**
(税込価格 2,138円)

蔵平水産 干しエテガレイ(大) 〈2尾〉 本体価格 **448円**
(税込価格 483円)

蔵平水産 干しエテガレイ(大) 〈3尾〉 本体価格 **598円**
(税込価格 645円)

但馬の味 糖漬けにした発酵食品
●サバへしこ片身 〈1パック〉 本体価格 **598円**
●イワシへしこ4尾 〈1パック〉 本体価格 **598円**
(税込価格 645円)

ふるさとのお土産に!

山陰産のトビウオを骨ごとミンチにして練り込んだあご板です。そのままでも又、わさび醤油とも合います。

二方 旬あご板 〈100g〉 本体価格 **268円**
(税込価格 289円)

平川屋 〈250g〉 本体価格 **280円**
(税込価格 302円)

平川屋 〈100g×2〉 本体価格 **298円**
(税込価格 321円)

桜井蒔蒔店 〈150g×2〉 伊豆天草100% ところてん 本体価格 **289円**
(税込価格 312円)

家族が揃う食卓はお肉がいいよね

「焼肉」にはコレ!

良質な原料と食品添加物無添加 非加熱製法にこだわりながら作った焼肉のたれ。化学調味料・合成保存料・着色料・動物性原料無添加になります。

味研 〈400g〉 無添加 焼肉のたれ 本体価格 **550円**
(税込価格 594円)

「すき焼き」にはコレ!

化学調味料無添加、かつお・昆布だしはひろた食品さんの自社工場にて丹念に採っております。後味さっぱりなので、お子様やご年配の方にもおすすめです。

ヒロタ 〈300ml〉 すき焼わりした 無添加 本体価格 **500円**
(税込価格 540円)

国産丸大豆100%、国産小麦100%、天日塩を使用した、本醸造再仕込み醤油「さしみ醤油」は、豊かな旨みと香りの花房商店さんの自信作です。山陰海岸で獲れる白イカの刺身には最適で、他の刺身にももちろんのこと、冷奴、ステーキ、サラダなど、なんにでもお使いいただけます。

花房 さしみ醤油 〈1.8L〉 本体価格 **1,538円**
(税込価格 1,661円)

お土産にも

【チーズケーキ】レアチーズをたっぷりと使用しているため濃厚なチーズの香りと味わい、滑らかな舌ざわりが人気の逸品。 ふじ食品

【チョコレートケーキ】クレープチュールたっぷりの本格的な風味・味わいを楽しめる一品です。 本体価格 **598円**
(税込価格 645円)

さかえ屋 蜂蜜かすてら 〈1斤(10切)〉 本体価格 **700円**
(税込価格 756円)

さかえ屋 ざらめかすてら 〈1斤(10切)〉 本体価格 **830円**
(税込価格 896円)

600W レンジ30秒で焼き立てが味わえます

牛乳で練ったふわふわもちもちのパン生地を、さくさくのクッキー生地で包み焼き上げました。クッキー部分がボロボロとこぼれ落ちるのが玉にキズですが、それを集めて口に運ぶのが美味しさの極みですよ!

共楽園茶菓房林檎の樹 〈各1個〉

●究極のめろんぱん
●究極のめろんぱんチョコレート
●究極のめろんぱん黒糖 本体価格 **348円**
(税込価格 375円)

8月 12火 日 限り

お客様全員対象

お買得デー **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

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

8月 13水 日 限り

お客様全員対象

お買得デー **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

但馬産 若鶏むね肉 〈100g当〉 本体価格 **88円**
(税込価格 95円)

8月 14木 日 限り

お客様全員対象

お買得デー **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 **198円**
(税込価格 213円)

但馬産 若鶏ささみ 〈100g当〉 本体価格 **98円**
(税込価格 105円)

Gumpy インフォメーション

8月15日 金

＼65歳以上の方なら、どなたでもご入会頂けます／

シニアカード会員様デー

10%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

至八鹿

至神鋼

豊岡市立歴史博物館

豊岡市役所 日高支所

消防署

ガンピー 穀物倉庫

日高高校

日高クリニック

ダイソー

江原駅

日高交番

公式SNSをチェック! follow me!

Instagram

#ガンピー穀物倉庫 #ガンピー

gumpy_kokumotu_souko

豊岡市プレミアム付商品券

PREMIUM 豊岡

ガンピーでも使えます

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