

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。(農業の使っていない野菜を使用しましょう)

葉とらずりんご

16㈬~18㈬ 3日間 おすすめの商品!

葉とらずりんごって?

- ①たくさんの葉っぱでたくさんの「栄養」と「甘味」をいっぱいりんごに注ぎ込みます。
→「味わい」と「甘さ」が濃厚なりんごに!
- ②葉っぱをとらないから光合成で樹も元気に育ちます!
→「みずみずしくて」日持ちのよいりんごに!
- ③葉っぱがいっぱいの「栄養」で樹が元気になります。
→美味しりんごがたくさんなります!
- ④葉っぱが日陰を作りりんごの「水分蒸発」を守ります。
→「ジュワツとジュシー」なりんごになるんです!

だから!ガンピーは「葉とらずりんご」をオススメします!

青森産
葉とらずりんごサン津軽

1個 本体価格 1,980円
(税込価格 2,130円)

4個入1袋 本体価格 5,980円
(税込価格 6,450円)

皮ごと食べられる種なしの大粒ぶどうです

豊岡産
シャインマスカット

1房 本体価格 2,980円
(税込価格 3,218円)

豊岡産
ピオーネ【3L】

1房 本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

和牛

牛丼に最適!

牛丼に大根おろしとポン酢をかけるだけで、さっぱりとした味に仕上がります。いつもと一味違う牛丼をぜひお試しください。

国内産〈100g当

和牛肩バラ切り落とし

本体価格 498円
(税込価格 537円)

ボイル済みなので、そのままご使用いただけます。

国内産〈200g入

和牛ボイルすじ肉

本体価格 680円
(税込価格 734円)

国内産〈100g当

和牛すじ肉

本体価格 298円
(税込価格 321円)

国内産〈200g入

和牛ボイルすじ肉

本体価格 680円
(税込価格 734円)

国内産〈100g当

和牛すじ肉

本体価格 298円
(税込価格 321円)

もつ鍋に! 国内産〈300g入

和牛ホルモンミックスもつ鍋用

本体価格 1,380円
(税込価格 1,490円)

国内産〈200g入

和牛こま切れ肉

本体価格 680円
(税込価格 734円)

オリジナルの短期熟成法で風味と旨味をだしました!

上村哲也様 手づくり

ローストビーフ

【原材料】国内産和牛・米油・塩・コショウのみ使用

〈100g当

本体価格 980円
(税込価格 1,058円)

和歌山田辺秋津産
森山農園 産地直送

温州みかんの日南の「あおぎりみかん」が入荷! 爽やかな香りとジュシー感はこの秋にピッタリのあおぎりみかん。あおぎりみかんは、温州みかんの華やかな酸味を活かすために色づく少し前に収穫しました。

ビタミンA、ビタミンCのカロチノイド系色素が豊富で食物繊維も多く含んでいます

和歌山産〈1袋

あおぎりみかん 本体価格 558円
(税込価格 602円)

高糖度で果汁がタップリの甘太梨

濃厚で後味さっぱりとした食味。濃厚な甘味が人気の秘密です。

京丹後産他

甘太梨〈1パック

本体価格 1,280円
(税込価格 1,382円)

酸味や苦味はほとんどなくとっても甘くてライムのような爽やかな風味

南アフリカ産

ジャクソンフルーツ〈1袋

本体価格 558円
(税込価格 602円)

秋の味覚

いも、くり、なんきん

入荷

丹後産他〈各1袋

地元京丹後のさつまいも

●シルクスweet ●鳴門金時 ●安納芋

本体価格 各398円
(税込価格 429円)

愛媛産他

和栗〈1パック

本体価格 1,980円
(税込価格 2,138円)

北海道

無限樹・大川さん直送!

美味しくて推します!

栗かぼちゃ「恋するマロンかぼちゃ」

極粉質の肉質で「ホクホク感」が強く、食味がとても良いかぼちゃなんです。味のあるかぼちゃですので、簡単にレンジで加熱してそのままお召し上がりいただけます!

北海道産〈1カット

恋するマロンかぼちゃ 本体価格 398円
(税込価格 429円)

長野産〈1玉

木曾御岳のはくさい

本体価格 398円
(税込価格 429円)

たじま産他〈1本

地元但馬高原

轟だいこん 本体価格 178円
(税込価格 192円)

10月

16日

木

曜日

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】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

限定100パック

お一家族様1パック限り

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)

写真はイメージです

おでんに! 煮物に! お子様に人気のからあげに!

但馬産

手羽元〈100g当

本体価格 78円
(税込価格 84円)

写真はイメージです

ちゃんこ鍋やお子様人気のからあげに!

但馬産

若鶏もも鍋物用

〈100g当

本体価格 148円
(税込価格 159円)

写真はイメージです

ぎょうさの美味しい季節です

国内産

豚ミンチ〈100g当

本体価格 148円
(税込価格 159円)

Gumpuインフォメーション

10月23日木

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】商品券・花きやべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

お正月を華やかに彩る

おせち料理

おせち 試食会

10月16日木・17日金

時間 11:00 / 12:00 / 16:00

場所 お惣菜コーナー

是非味わってみてください

おいしいコーヒーを一緒に飲みませんか?

自分で生の豆から焙煎していただきます

自分の好みのコーヒーに出会えるといいですね

10月28日火

場所 森のカフェ

時間 10:00~12:00 (都合のつく時間でどうぞ)

担当 大谷 和子・高見 和子

参加費 500円 (税込)

※コーヒー(おかわりOK)とお菓子(手作りチーズケーキ)付

【申込み受付中】お電話でのお申込みもOKです!

ガンピーでも

はばタンPay+

使えます

デジタル券利用期間 令和7年10月31日金まで

※利用期間を過ぎると無効となりますのでご注意ください

はばタン Pay+ 4弾

ひょうご家計応援キャンペーン

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