

**庭に食べられるものを植えましょう** アリス・ウォーターズ著  
 "アートオブシンプルフード"より抜粋  
 家庭菜園でも市民農園でも、自分が育てたものを食べたとき、心の底から満足します。  
 窓辺で育てたハーブでも立派に料理に使えます。野山で食材やフルーツを収穫するときのように、  
 あなたと季節の移り変わりを結びつけてくれるのです。作物が育つ大地の感覚を学びましょう。

**14(木)~16(土) 3日間 おすすめの商品!**

**和牛**

国内産 <100g当>  
**和牛ランプ**  
 ミニステーキ  
**880円**  
 (税込価格 950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

100g当 **980円**  
 (税込価格 1,058円)

【原材料】国産和牛、米油・塩・コンソウのみ使用

国内産 <100g当>  
**和牛もも焼肉用イチボ**  
**880円**  
 (税込価格 950円)

モモ肉でありながらも柔らかく、適度なサシが入っています。イチボ焼肉として食べるのが一押しです!

但馬牛

長瀬五一様育成 <300g>  
**高原育ちの但馬牛**  
 ホルモンミックス焼肉用【冷凍】  
**1,380円**  
 (税込価格 1,490円)

**やまと豚**

フリーデンが長年改良を積み重ねて生み出した銘豚「やまと豚」

肉質はキメが細かく、柔らかいのが特徴です。脂肪はあっさりとしていて甘く、風味が良い豚肉です。

国内産 <100g当>  
**やまと豚ロース**  
 とんかつ用 **258円**  
 (税込価格 278円)

国内産 <100g当>  
**やまと豚ロース**  
 生姜焼き用 **258円**  
 (税込価格 278円)

アマタケ <100g当>  
**もも細切り焼肉用**  
**238円**  
 (税込価格 257円)

**沖縄**

沖縄県産の完熟したシークワサー果汁を23%使用した爽やかな甘さのゼリー。着色料はマリーゴールド。

沖縄物産 <130g>  
**沖縄県産完熟**  
**シークワサーゼリー**  
**238円**  
 (税込価格 257円)

沖縄ハム <6個入>  
**サーターアングギー**  
 プレーン **620円**  
 (税込価格 669円)

沖縄ハム <6個入>  
**サーターアングギー**  
 黒糖・紅芋あんサーターアングギー **620円**  
 (税込価格 669円)

丸鼻物産 <40g×6>  
**もずくのみそ汁**  
**780円**  
 (税込価格 842円)

沖縄ハム <6個入>  
**サーターアングギー**  
 プレーン **620円**  
 (税込価格 669円)

沖縄ハム <6個入>  
**サーターアングギー**  
 黒糖・紅芋あんサーターアングギー **620円**  
 (税込価格 669円)

瀬戸内海産の海苔使用ののり天に、大宜味村産のシークワサー果汁を加え爽やかな酸味と海苔の風味を活かした、サクッと食感がたまらないのり天

ちゅらーな <50g>  
**のり天**  
 シークワサー味 **380円**  
 (税込価格 410円)

ちゅらーな <50g>  
**のり天**  
 ガーリックステーキ味 **380円**  
 (税込価格 410円)

沖縄の海で育てた鮮やかなグリーンとプチプチ食感が人気の海藻です。水で戻してお好きなタレ、ドレッシングでプチプチ音が楽しいとASMRのTikTokerの間で大流行!大バズリ!!

沖縄フレッシュ **海ぶどう海水漬**  
 <50g> **498円**  
 (税込価格 537円)

沖縄といえばソーキそば!  
 ツルっともちり食感の生めん、かつお風味のあっさりスープ。じっくり煮込んだソーキ肉付き

与那覇食品 **ソーキそば**  
 <110g×2> **880円**  
 (税込価格 950円)

**八天堂**

5月21日(木) お昼頃より  
**「広島メロンパン」**  
**販売決定!**

プレート・カスタードクリーム入り・チョコクリーム入りの3種類

八天堂 広島メロンパン <各1個>  
 ・プレーン **228円**  
 ・カスタードクリーム入り **228円**  
 ・チョコクリーム入り **228円**  
 (税込価格 246円)

八天堂といえば冷蔵のクリームパンが有名ですが、その八天堂の「メロンパン」があるのをご存知ですか?

美味しいと評判なのに、なかなか入手困難で、一時は製造もストップしてしまったほどのメロンパンが、ガンピーでも販売可能になりました!

数に限りがございますので、お早めどうぞ!

5月14(木) 限り

ガンピーいきいきカード  
**会員様限定**

**お買得デ-5%引き**

お買上げ金額より

伸和青果 <10個入>  
**これがいい(たまご)**  
**298円**  
 (税込価格 321円)

国内産 <100g当>  
**やまと豚こまぎれ**  
**158円**  
 (税込価格 170円)

5月15(金) 限り

シニアカード  
**会員様デ-**

**10%引き**

お買上げ金額より

国内産 <100g当>  
**やまと豚バラスライス**  
**258円**  
 (税込価格 278円)

国内産 <100g当>  
**豚ミンチ**  
**168円**  
 (税込価格 181円)

はばタン pay+ 豊岡市プレミアム付商品券 どちらも使えます

Gumpy インフォメーション

5月19日(火)

ガンピーいきいきカード  
**会員様限定**

**お買得デ-5%引き**

お買上げ金額より

【割引対象外商品】  
 商品券・花きゃべつ生産者様商品・豊岡市指定ゴミ袋

お買得デ-5%引きの日が  
**週2回に増えました**

物価の上昇で、家計を担う方は大変です。ガンピーも大変ですが、少しでもお役に立てるように、ガンピーいきいきカード会員様限定ですが、  
**1週間に2回、火曜日と木曜日**に開催いたします。

ガンピーいきいきカード  
**新規会員募集**

期間 3/26(木)~5/26(火)

**無料**

上記期間中にお申込みいただいた方は  
**カード発行費用 200円が無料**

**食の勉強会**

テーマ「お茶」

お申込み受付中

5月30日(土)

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

参加費 無料 講師 富永昌良 理事長

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