# 料理はシンプルに、五感をすべて使って

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

素材の味が生きるような、手をかけすぎない献立を考えましょう。触れる、音を聴く、よく観る、匂いを嗅ぐ、そして何よりも、味わうこと。
五感のすべてを使って料理を楽しみましょう。そして味見をしましょう。何度も味見して、何回も練習し、常に新しい発見をしていきましょう。

## 19(木)~21(土) 3日間 おすすめの商品！



和歌山田辺秋津産
**森山農園** 産地直送
ほどよい酸味とフレッシュな甘みの宮川早生みかん

みずみずしくて酸味と甘みのバランスが抜群！みかんのビタミンCの働きで、免疫力を高めて下さい。また、β-クリプトキサンチンの働きは、生活習慣病予防に効果が期待されています

和歌山産 森山農園早生みかん
1袋 本体価格 498~円（税込価格 537円~）
1個 本体価格 68~円（税込価格 73円~）

写真はイメージです



写真はイメージです

但馬産他〈1本〉
養父高原大根
本体価格 158円（税込価格 170円）

但馬丹後産他〈1/4カット〉
地物白菜
本体価格 98円（税込価格 105円）

但馬丹後産他〈1袋〉
地物小松菜
本体価格 100円（税込価格 108円）

但馬丹後産他〈1袋〉
地物ほうれん草
本体価格 158円（税込価格 170円）

但馬丹後産他〈1玉〉
地物キャベツ
本体価格 198円（税込価格 213円）



冬のフルーツと言えばりんごですね！
りんごが食べたくなる時期にピッタリのふじやサンジョナが入荷。
ガンピーのおススメは、葉とらずりんご。青森県弘前市の岩木山麓に位置する小さなりんご屋の青研さんから今年も、産地直送で入荷！

青森産 葉とらずりんご
1玉 本体価格 198円（税込価格 213円）
1袋 本体価格 598円（税込価格 645円）



写真はイメージです

淡路産 〈1ネット〉
淡路東中さん玉ねぎ
本体価格 298円（税込価格 321円）

丹後産 〈1パック〉
谷芳さん キャロルミニトマト
本体価格 298円（税込価格 321円）



八天堂
創業昭和八年
広島みはら港町

あのクリームパンでおなじみの「八天堂」のメロンパン

「日本人の大好きなメロンパンをもっと美味しく愛される味に作り上げた」と自信作！



売切御免

八天堂
広島メロンパン〈各1個〉 写真はイメージです
・プレーン
・カスタードクリーム入り
・チョコクリーム入り
本体価格 各228円（税込価格 246円）



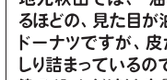
写真はイメージです

ふっくらしたパウンドケーキに大粒丹波黒豆の自然の甘みでほどよい甘さを加えました。昔ながらの味やケーキのもっちり感が楽しめます。温めても、冷やしても美味しくお召上がりいただけます。

井上商店
黒豆ケーキ〈1個〉 本体価格 240円（税込価格 259円）

### 19(木) お昼頃より販売

地元秋田では、“油パン”と呼ばれるほどの、見た目が油びっしりのアンドーナツですが、皮が薄く餡がびっしり詰まっているので、実際は皮に染み込んだ油は少量で、あっさりとお召し上がりいただけます！



写真はイメージです

山口製菓〈1個〉
あんドーナツ
本体価格 178円（税込価格 192円）




＼売切御免／ いつも美味しいスイーツばかりが出てくるので、どれにしようか迷ってしまいますね

## Gumpyインフォメーション

# 11月24日(火)

ガンピーいきいきカード
**会員様限定**
**お買得デー**
お買上げ金額より **5%引き**

【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

締切間近！
ご予約締切日 11/20(金)




日本各地で腕を磨いた本物の職人集団「鹿祿」が手掛けるこだわりのおせちです



ガンピーの従業員が自信をもっておすすめ！

**おせちセット 長手一段重** 〈2~3人前〉
※お届け時のイメージです
※祝箸はつきません
本体価格 14,800円（税込価格 15,984円）
会員様限定 お買得デー 割引対象外商品です

店頭販売
低糖質お菓子のお店 loving
予告
11月28日(土)
10:00~17:00

ダイエット中に
我慢している方や
健康志向の方にも
毎日ヘルシーなおやつが
楽しめる甘くて美味しく
からだに優しい幸せなお菓子

砂糖、小麦粉、
人工甘味料不使用
こだわりの材料で
作っています

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

# 11月19日(木) 限り

ガンピーいきいきカード
**会員様限定**
**お買得デー**
お買上げ金額より **5%引き**

【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



写真はイメージです

伸和青果 〈10個入〉
これがいい（たまご）
本体価格 298円（税込価格 321円）

# 11月20日(金) 限り

## ガラポン抽選会

抽選券をお忘れなく！
時間 9:00~17:00

| 1等 | 2等 | 3等 |
|---|---|---|
| ガンピー商品券 1,000円分 | ガンピー商品券 500円分 | ガンピー商品券 100円分 |
| 20本 | 30本 | 50本 |

参加賞 ガンピーポイント3ポイント進呈

TSUNO 築野食品
**こめ油**

こめ油は100%お米を原料とした、
＼良質の植物油です／



500g 本体価格 428円（税込価格 462円）
1500g 本体価格 980円（税込価格 1,058円）