



自家製「甘酢漬け・紅しょうが」作り方チラシあります。  
辛味成分は、ショウガオールとジンゲロンという成分。ショウガオールは、胃液の分泌を促して食欲を増進。ジンゲロンは、新陳代謝を高め、発汗を促進する働きがあるとのこと。まさに「夏向き」!

★予約品です。1週間前までにご注文下さい。高知産  
8月まで中頃まで入荷予定になりました。月・水・金曜入荷

**有機 新生姜 1kg 2790円 / 100g 369円**

予約品

「食欲増進」「疲労回復の効果」から夏バテ防止に。また、「カルシウムを吸収しやすくする働き」「血圧上昇を抑制」「内臓脂肪を減らす」「血中脂質を低下させる働き」も!!

暑い夏の積極的にこころを疲れ回復を!

河原酢造

**有機純米酢 500ml 475円**  
穏やかで上品な酸味のあるお酢

ピオ・マーケット

**有機玄米酢 500ml 756円**  
まろやかでコクがあります。

飯尾醸造

**純米富士酢(農薬不使用米) 900ml 1188円**  
長期間の発酵と熟成によりコクとノビのある純米酢。

**富士玄米黒酢(農薬不使用米)小 500ml 1728円**

**富士玄米黒酢(農薬不使用米)大 900ml 2700円**

黒酢は、身体の代謝に欠かせないアミノ酸が豊富

内堀醸造

**純りんご酢(青森産りんご) 500ml 595円**  
みずみずしい甘みと香り、さわやかな酸味が特長

ミトク

**有機白ワインピネガー 250ml 626円**  
きりっとした酸味と、フルーティーな香り

**有機バルサミコ酢・赤 250ml 1058円**  
ポリフェノールが豊富。濃厚なコクと旨味が増す

これらの酢は、伝統製法の「静置発酵法」でつくられ、表面発酵法・長期発酵法ともいわれ(簡単ですが)まず酒をつくり、次にその酒が酢に変わるのをひたすら待つというもの。醸造には、3カ月以上、もっとも長期熟成されているものもあります。静置発酵の酢は、身体に良いとされる天然のアミノ酸、疲れを取るクエン酸、タウリン等も、多く含まれています。今や静置発酵の酢は貴重とも。

大量生産の多くは、この工程を瞬時に行う「速醸法」で作られているそうで、発酵期間は短く24時間とも。速醸法では、静置発酵で作られた酢と比べ、味が淡泊でコクや旨みに欠け、熟成によりでてくる成分(クエン酸、アミノ酸等)が失われ期待できないともいわれています。

価格・容量・産地等は、入荷状況により変わります。欠品の場合もあります。

野菜・果物につきましては、  
**月曜・水曜・金曜が種類など多めです**  
(火曜・木曜・土曜は少なめ、日曜は、もっと少なめ)

**営業時間**  
月曜～金曜 朝11時～夜7時  
土曜・祝日 朝11時～夜6時  
日曜 昼12時～夜5時  
(日曜は臨時休業もあり)  
定休日 第1日曜日

★足立区内、宅配します。  
**配達日は、月曜・水曜・金曜**

①朝8時～10時配達

※前営業日の夜5時までにご注文下さい

②閉店後、夜配達

※当日閉店1時間前までにご注文下さい

※土曜日は、セール日のみ配達します

※配達料1回 200円  
3000円以上は、配達料無料!

★ご予約〆切 8月1日(火) →お渡し8月7日(月)  
★ご予約〆切 8月5日(土) →お渡し8月11日(金)

もちろん保存料・リン酸塩・うま味調味料等は、無添加

四宮蒲鉾  
**おさかなナゲットベジタブル 5個 473円**  
国産大豆のおからと野菜入りヘルシーな一口サイズの練り物。おさかなナゲット!?

**紅しょうが天 2枚 340円**  
小魚のすり身に有機紅生姜を加えました。

週替わりこだわり練り物 予約品(冷蔵品)

奈良・月ヶ瀬で育った「冠(かぶせ)茶」セール中!

冠(かぶせ)茶とは、収穫10日前より茶株ごと寒冷紗(黒いネット)で被い遮光栽培を行った新芽を製茶したものです。少ない光で光合成しようと葉緑素が増え、新芽が緑濃くなり、旨味成分であるアミノ酸類が増加、渋味成分であるカテキン類が減少するため、滋味はまろやかで渋みが少なくなり、煎茶と玉露の中間的なものとなります。

月ヶ瀬健康茶園  
**有機一番摘み冠茶 100g 1389円→1290円**  
原材料:有機緑茶

冠茶もあつたセール

梅干にはクエン酸などの有機酸が含まれ、疲労物質の乳酸を分解し疲れをとる、夏バテ解消、熱中症予防、胃腸の働きを活発にしてくれる効果が期待できる、夏の必需品!

吉田梅生産グループ  
**がんこ梅干 100g 530円→480円**

群馬山麓で土作りからこだわり化学合成農薬、化学肥料を使わずに栽培した梅を使い、昔ながらの梅・シソ・塩だけで、手間と時間をかけて漬けた昔懐かしい味わいの、酸っぱしょっぱい美味しい元気をくれる「がんこな梅干」。酒精(アルコール)化学調味料・甘味料など一切使用していません。  
原材料:梅、塩、しそ

見直そう梅干パワー セールです!

★8月5日(土)・19日(土)は、  
**全品5%引きセール!**

★8月中は、【日曜日 休業】  
とさせていただきます。  
(お盆の連休はありません)

★8月26日(土)は、**午後3時閉店**です。  
配達はありません。

夕方6時30分～閉店の間にご来店、お買上げ!  
★閉店前30分～タイムセール!やっています。  
野菜・果物が、全品10%引き!!です。  
※ただし、予約品・注文品は除きます。  
土・祝日は、夕方5時30分～6時閉店  
日曜は、夕方4時30分～5時閉店