

4 Fantas market F+

卯月 April.2024

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.01
Point

今月の食材 トマト

◆四気:微寒性(やや身体を冷やす性質) ◆帰経:肝、脾、胃

春は寒暖差や環境の変化で自律神経が乱れがち。ストレスにさらされた心身を整えるには、肝臓を労わることが大切です。そこでおすすめなのがトマト。身体の余分な熱を冷まし肝臓を元気にしてくれます。高い抗酸化作用があり、胃腸の働きを高めてくれたり老化防止や美肌にも効果が期待できます。

トマトに含まれる高い抗酸化作用のあるリコピンは、生よりも加熱した方が吸収されやすくなります。ミネストローネやトマトソースなどにして上手に取り入れましょう。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
1 おかしの日	2 今が旬! トマトフェア START!	3 おかしの日 New / 【カスターニャ】 ガトーショコラ カカオの煌めき	4 清明 魚の日 今が旬!! 桜鯛が入った お刺身と にぎり寿司 <small>※天候により入荷がない場合がございます</small>	5 わらび餅入荷	6 大島トマト試食& ジュース試飲販売 毎週土曜は F+ オリジナル ピザ 16:00~ 売切れ次第終了 刺身盛合せ 3品盛り 一品サービス 11:00~	7 店休日
8 おかしの日 New / 【うぶた堂】 和三盆ほろり	9	10 春のサンドイッチDELI(4/10~13)	11 魚の日 毎月恒例 ちりめんいりこ ます売り	12	13	14 店休日
15	16 おかしの日 【三友プランニング】 ピスタチオの ムース	17 よりどりSELECT DELI(4/17~20)	18	19 数雨 自然の味 4/19金・20土 味噌量り売り	20 4/20土 試食販売& ワークショップ	21 店休日
22 今が一番 美味しい季節 ハウスびわ	23	24 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	25 おかしの日 【金精軒】 信玄餅	26 わらび餅入荷 ボルトボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	27	28 店休日

29 昭和の日
肉フェス
スタート!
肉フェス(4/29~5/4)

30 子どもの日
ご予約承ります
手巻き寿司
4/29(月・祝)~5/6(月・祝) 3日前までに要予約
手巻き寿司セット(4~5人前)
●ネタのみ 3,580円(税込3,866.4円)
●ネタ・すし飯・のり(20枚) 5,000円(税込5,400円)

Fantas market
tel.095-883-6131
西彼杵郡長与町嬉里郷456
営業時間10:00~19:00 日曜店休日
ファンタスマーケット 検索 f i
http://www.fantas-market.com

自然の味 4/20土

試食販売&ワークショップ

ワークショップや新商品試食販売、味噌の量り売りなど、【自然の味】のお楽しみがいっぱいです。

気になることを直接聞けるチャンス!

ワークショップ お水のお話会

マイクロプラスチックのことや加熱殺菌のことなど、お水の気になることを、自然の味ブランドの奥長良川名水(岐阜県)さんにお話していただけます。

- ① 11:30~12:00 ② 13:30~14:00 (各回定員5名)
- 参加無料/要予約(ご予約:instagramのDMもしくはTEL)
- ※応募者多数の場合は抽選となります

量り売り 4/19金・20土

自然の味 蔵出し味噌

- 【自然の味】
- みどり大豆味噌
100gあたり 140円(税込151.2円)
- 限定醸造 木桶仕込味噌
100gあたり 120円(税込129.6円)

2kgより事前ご予約承ります
(InstagramのDMもしくはTEL)



使い捨てプラスチック削減のため、容器をご持参ください

4/20土 自然の味ブランド

気になる NEW商品も 試食販売

- プレーンヨーグルト
- フルーツソース
- 有機栽培玄米使用カレールウ 他





【CLIPPER】 ●レモン&ジンジャー ●カモミール
20p 870円(税込939.6円)
●イングリッシュブレックファースト
●アールグレイ
20p 850円(税込918円)

春を感じる

PICNIC FES

ピクニック
フェス



【Tokyo Tea Trading】
●四季春茶 ●桂花美人茶 ●普洱茶
●茉莉花茶 ●凍頂烏龍茶
2g×10p 520円～(税込561.6円～)

4日間限定 / 4/17(水)～20(土)
よりどりSELECT DELI



小松菜とりんごのサラダ、ブロッコリーと海老のマリネ、
もやしとタコのナムル、茄子の揚げ浸しなどの前菜系から、オムライス、
ちらし寿司などのご飯系、みかんの牛乳寒天や自家製おはぎなど
デザートまで約20種のお惣菜が手軽サイズで勢揃い。
1P 150円～(税込162円～) / 5P 700円～(税込756円～)



- A オロペラ ロザードロゼ 750ml 1,700円(税込1,870円)
- B エシャペベル ロゼ 750ml 2,000円(税込2,200円)
- C バルドリーノ キアレット 750ml 1,200円(税込1,320円)
- D ランゲ ロザードロゼ 750ml 2,300円(税込2,530円)
- E カラレンタ ロザードロゼ 750ml 2,300円(税込2,530円)
- F コスティエールド ニーム ロゼ キュヴェトラディション 750ml 2,200円(税込2,420円)

4日間限定 / 4/10(水)～13(土)
春のサンドイッチDELI



●厚焼き玉子サンド 590円(税込637.2円)
ミルク入りの厚焼き玉子を
ポルトポノールの
食パンでサンド

●チキンソテーとフライドエッグ 450円(税込486円)

●ローストポーク 450円(税込486円)

手間ひまかけたお肉とたっぷり野菜、本格アジアンテイストが'good'!
ポルトポノールのバゲットです

Spring is here!!
春の味覚を
いただきます

ボイルホタルイカ
そのまま酢味噌で食べるのもよし、
パスタやアヒージョにしてもよし!



高知の人気店より /
釜だしちりめん &
天日干ちりめんじゃこ

丁寧に
天日干し

高知の人気しらす店「土佐角弘海産」より届きます。「釜あげ」の柔らかな
ものから、天日干して水分を少しとばした「若干し」、カラカラにして
旨味を凝縮した「かり上干し」まで入荷!どれも美味しいですよ



長崎高島
高島フルーティートマト
「情熱ハート」 9糖度以上



熊本八代
松永さんの
ミニトマト

土づくりからこだわり、
自然の力を
活かして育てた
ミニトマト



長崎の2大
「ファーストトマト」
ブランド!
どっちが好み!?

ゼリー状の部分が少なめで果肉もしっかり、味が
濃いファーストトマト。栽培に手間がかかる品種
ですが、高島フルーティートマトも大島トマトも、それ
ぞれ手間ひまかけて、高い糖度を実現しています。



今が旬!
トマト
フェア
4/2(火)スタート!

濃く甘い大島トマトを
ぜひ試食して
みてください!

4/6(土)
大島トマト試食 &
ジュース試飲販売

ジュースやスープ、
パスタソースなどが勢揃い!

グロッサリーも
トマト商品がたくさん!



おいしいから食べたい
次世代の代替ミート

Plant Mate

◆これまでの大豆ミートとは全く違う!
◆原材料は有機えんどう豆&そら豆と塩のみ
◆下ごしらえも簡単!

【オーガニックプラントプロテイン】
Plant Mate(有機植物性ミート)
●ミンチ ●スライス
各125g 各1,000円(税込1,080円)

Instagramと
ファンタズHPを
チェック!

レシピを
配信中

Instagram

植物性たんぱく質でこんなに美味しい!
●ベジツナサンド
●ヴィーガンタコライス

