

5 Fantas market F+

皐月 May.2024

身体と心を整える
ゆるっと食養生 Vol.02

今月の食材 **梅**
◆五性:平性 ◆帰経:肝、脾、肺、大腸

5月は陽のエネルギーが満ちはじめ、暦の上では夏の到来です。暑さや湿気で疲れがちな季節にぴったりな食材が梅。体を潤し、内臓をいたわり腸にも良い働きがあります。梅の旬は5月～7月。梅干しや梅シロップ、梅酒など、この時期しかできない梅しごとをぜひやってみましょう。

Point
青梅は梅肉エキスや、爽やかな風味の梅酒、梅サワーに。少し黄色く色づいた梅は梅干しに、甘い香りがする熟した梅は梅ジャムにするのがおすすめです。

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

月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday 木 Thursday 金 Friday 土 Saturday 日 Sunday

1 子どもの日 2 ご予約承ります 3 憲法記念日 4 みどりの日 5 子どもの日/立夏 店休日

手巻き寿司セット 4/29(月・祝)～5/6(月・祝) 3日前までに要予約

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)

肉フェス(4/29～5/4)

端午の節句に食べる「唐あくちまき」のハナシ

長崎では端午の節句に「唐あくちまき」を食べる風習があります。「唐あくちまき」は、唐あくに餅米を浸して蒸したちまき。クセになるような独特の風味が特徴で、きなこをまぶして食べたり、ツウの方はわさび醤油で食べたりすることも。昔の長崎の家庭では手作りしていたところも多かったそうです。中国から伝わった「唐あく」はちゃんぽん麺にも使われていて、まさに長崎の食文化には欠かせない存在。歴史深い長崎が育んだ味を、ぜひ端午の節句に楽しんでみてください。

六星の餅米を使用

5/2(木)～4(土) 限定
F+DELI特製 唐あくちまき 570円(税込615.6円)

6 振替休日 すし飯・のり付きのセットもあり	7	8 おかしの日 【ミルフィーユ】 天使のふわふわほっぺ	9 魚の日 いりこ・ちりめん ます売り	10 わらび餅入荷 梅サワーレシビ InstagramとファンタスHPで配信スタート!	11 NEW ドロンテ・ドードー 海のテリヌ 試食販売 毎週土曜は	12 母の日 店休日
13 地方発送承ります 5月上旬～20日頃まで 茂木びわ 露地 販売は5/25頃まで	14	15	16	17 紀伊の国フェア START! 5/17(金)・18(土) 五島列島 マルオトさんの 岩牡蠣 2日間限定	18 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～	19 店休日
20 おかしの日 小満 【御福餅本家】 伊勢名物 お福餅	21	22	23	24 わらび餅入荷 ボルトボヤール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	25 モアレモン 試食販売	26 店休日

5/25(土) 爽やかな香りに癒される

自然栽培
モアレモン
レモンマートル商品
試食販売

長崎・野母崎で自然栽培農家【モアレモン】さんがつくるコスメ&フードをお試しできます!

めんそーれ! F+DELI 沖縄フェア 5/23(木)～25(土)

27 おかしの日
【御福餅本家】
お福包み餅
4種詰め合わせ

28

29 トミーズ食パン入荷
(16:00入荷予定)

30 ゴミゼロの日

31

NEW! 5/11(土) 五島島外の出店はFantasが初! / 五島列島 ドロンテ・ドードー 試食販売

海のテリヌ&魚と野菜のごちそうオイル漬 各1個 540円(税込583.2円)

上五島の旬魚と旬野菜を丁寧に
海のテリヌ

試食販売



シンプルを味付けで
素材の味が活きた、
間違いない美味しさ

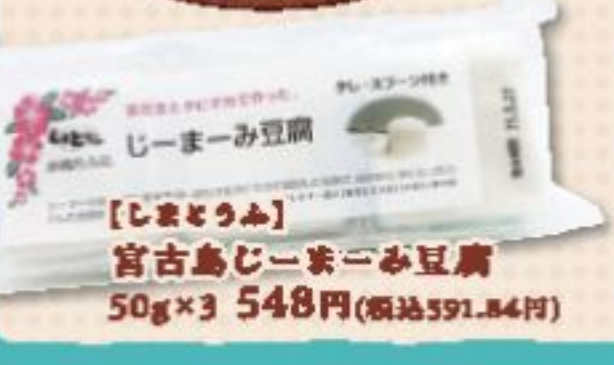
**ゴーヤー
チャンプルー**
580円(税込626.4円)

沖縄黒糖と
黒豆の塩を使った
沖縄味満載の
サターアングギー



**黒糖
サターアングギー**
1個 90円(税込97.2円)

OKINAWA Fair
グロッサリー
沖縄の美味しいものが
集合!



【じまとうみ】
宮古島じまーみ豆腐
50g×3 548円(税込591.84円)



【沖縄物産企画組合】
ゴーヤー茶/さんびん茶
各500ml 各175円(税込189円)

【青木堂製菓】
サクッと噛むことができる塩飴
沖縄ぬちまーす/黒糖
各70g 各300円(税込324円)

めんそーれ!

**F+DELI
沖縄**

5/23(土)~25(日)



ミミガーの和物
220円(税込237.6円)



長崎じげもん豚と
国産牛の合挽き肉の
タコミートや
自家製サルサソースをど
こどわり味

タコライス
780円(税込842.4円)



スパム、だし巻玉子、ゴーヤーの素揚げ、
マヨネーズ、大葉に、
沖縄味の定番「油味噌」が隠し味

**ゴーヤー入り
スパムと玉子おにぎり**
360円(税込388.8円)



【島酒蔵】
久米島産
手摘み
シークワーサー
300ml
1,350円
(税込1,458円)

Check!
沖縄県の
琉球産米蔵
アグー
豚入荷



梅しごと

5/10(金)
レシピ配信

梅サワーレシピ



Instagramと
ファンタスHPを
チェック!

この時季だけしかできない
特別な楽しみからはじめる、丁寧な暮らし
★梅の入荷日は決定次第インスタにアップします★



豊後青梅

収穫したての豊後青梅は酸度がいいので
果汁がたくさん出ます。青梅ならではの
爽やかな風味を活かした梅酒や梅シロップ
におすすりです。これからの暑い季節を
梅のクエン酸で乗り切りましょう。

5月下旬~6月上旬

2024年の梅の入荷
見込みについて

昨冬は全国的にみても暖冬傾向
で、花粉を運んでくれる虫たちが
活動する前に梅の花が咲いていた
ことから、梅の実の収穫が全国的
に大幅に少ない見込みとなってい
ます。
開花時期が早かったため、記載の
入荷日より早まる可能性があり
ますのでご了承ください。

完熟南高梅

果肉が柔らかくフルーティーな香りの
完熟南高梅は、梅干しづくりにピッタリ
です。梅酒や梅シロップは青梅でつくる
のが主流ですが、まろやかで果実感
のある風味に仕上げたい人は完熟南高梅
でつくるのもおすすめです。好みに
合わせて選んでみてください。



6月中旬

梅しごと関連商品も揃っています!



【白濁海産】の
採実専用純粋
こーしー香

【炭水化物】の
てん菜糖の水砂糖

その他、もみし、塩なども沢山揃っているので
店頭でcheckしてみてください!

和歌山県紀州みなべの
かきぶち農園より



南高梅ワールド
●どらい梅(あまずっぱい・あまじょっぱい)
各20g 各600円(税込648円)
●完熟梅シロップ 200ml 800円(税込864円)

大分県日田市大山町より



美味塩梅(梅酒用)・黒糖梅(梅酒用)
オリシタル品種!
●南高梅の梅肉 90g 530円(税込572.4円)
●梅干し[南高梅・黄味梅(各130g)]/七折小梅(110g)
各650円(税込702円)

宮崎
豊緑園
もりもっ茶より新商品
水出し冷茶シリーズ

香りを愉しみながら、
料理と一緒に豊かな
時間を過ごすのも◎



有機栽培茶でお馴染みのもり
もっ茶さんの冷茶シリーズ。種類
ごとに飲み比べしたり、気分
で選んだり楽しめます。
各10g×8P 各1,000円
(税込1,080円)

和歌山&三重より
「美味しい♪」が広がる♪

**紀伊の国
フェア**
5/17(日)スタート



島原 松本農園 さんの
「甘いとうもろこし」
5月下旬
スタート

毎年大人気の松本農園さんの高糖度とうもろ
こし。松本さんご夫婦の愛情と豊かな大地
が、美味しさと甘さを引き出します。好天が
続けば糖度20度を越すことも!



**雲仙褐牛
一頭売り**
4/29(日)~5/4(土)

