

# 6 Fantasma market F+

水無月 June.2024

身体と心を整える  
ゆるっと食養生 Vol.03

今月の食材 **入梅いわし**  
◆五性:温性 ◆帰経:脾・肝・腎・心

湿度の高い梅雨は気分もどんよりになりがち。体がだるくなったり食欲不振になったり、「脾」が弱ることで「梅雨バテ」の状態になりやすい時期です。そんな時におすすめなのが「脾」を整える食材・いわし。梅雨の時期に旬を迎える「入梅いわし」は、良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、DHA(脳の活性化)、EPA(血液サラサラ)が豊富に含まれています。

Point 入梅いわしにちなんで、いわしの梅煮はいかがでしょう。梅に含まれるクエン酸で疲労回復、いわしのたんぱく質が体のエネルギー源となり、梅雨時期も元気に過ごせそうですね。

Fantasma 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.fantasma-market.com

旬魚! 鮮魚コーナーをCheck!!

## 入梅いわし

今の時期に獲れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、一年のうちで一番脂がのって美味しいといわれています!

DELIコーナーもCheck!!  
新鮮なイワシが入荷した日は、DELIコーナーでも「いわしの梅煮」が登場します! 島原・松本農園さんの生妻と、ファンタスマ自家製梅干(井手果樹農園さんの南高梅+カンホアの塩)で作る梅煮です!

※天候により入荷がない場合がございます

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

# レモンフェア Lemon Fair

6/4(火) Start! ~ 6/18(木) まで

3	4 レモンフェア Lemon Fair Start!	5 芒種	6 魚の日 天然刺身盛合せ販売 <small>※天候により入荷がない場合がございます</small>	7	1 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~	2 店休日
10 新しょうがで作る ピンクのジンジャーエール レシピ配信Start!	11 おかしの日 【いわき物流センター】 直径18cm レモンケーキ	12	13 魚の日 いりこちりめん 升売り	14 わらび餅入荷	8 【ファインドニュース】 フレッシュバジルソース プチプチマスタード 試食販売	9 店休日
17	18	19 GROCERY SPICE & ETHNIC FAIR START!	20 魚の日 当店手作り 炙りしめさば 販売	21 夏至	15	16 父の日 店休日
24	25 おかしの日 軽井沢の名店 【アトリエ・ド・フロマージュ】 スイーツ各種 入荷	26 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	27	28 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)	22 F+ DELI アジアごはん 6/20(木)~22(土)	23 店休日
			29	30 「やまがた紅王」 6月下旬 入荷	29	30 店休日

夏はうなぎ

炭火焼きで香ばしくふっくら

6月25日(木)ご予約開始

郵便で贈るプチギフトにも

F+1 香り高い!

買のいい山椒を一緒に

【やまがた紅王】  
石臼挽粉山椒 10g 780円 (税込842.4円)

【匠八山椒堂】  
朝倉山椒の赤粉 5g 1,420円 (税込1,533.6円)

From 大分! 6/8(土)

【ファインドニュース】  
フレッシュバジルソース  
プチプチマスタード

試食販売  
新商品も登場予定!  
大分産農薬不使用のバジル使用

オーガニックマスタードシード使用



F+ DELI

# アジアごはん

6/20木 ~ 22土

本場の味にファンタステリのエッセンスが利いた  
絶品アジアごはんが勢揃い!

ゴイクン (生春巻き)

480円(税込518.4円)

海老、チキン、春雨、胡瓜、  
たっぷりレタスで、サラダ感覚でいける一品



ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ)

690円(税込745.2円)

レモン&ライム果汁とミントの爽やかさ、  
パクチー&ナンブラーのエスニック感が  
マッチした、甘辛酸っぱい味わいがヤミツキ



パインミー

ローストポーク/チキンソテー  
各450円(税込486円)

ナシゴレン

740円(税込799.2円)

海老ダシの旨みと  
ナンブラーの風味が絶妙な炒めご飯。  
目玉焼きとプリプリ海老の上から、  
レモンを絞ってどうぞ



カオマンガイ

980円(税込1,058.4円)

じっとり柔らかな雲仙しまばら鶏に、  
旨みがたっぷりのジャスミンライス、  
ピーナツの食感が美味しい。  
甘辛だれをかけながらどうぞ



グリーンチキンカレー

680円(税込734.4円)

夏野菜と雲仙しまばら鶏がゴロゴロ。  
スパイシーな辛さと  
ココナッツミルクの甘さがクセになる!



## GROCERY SPICE & ETHNIC FAIR

6/19水 START! 梅雨のジメジメ気分も吹き飛ばすような  
スパイシー食材が大集合



【むそう】  
タイ・ベジタブルカレー  
タイ・グリーンカレー  
タイ・レッドカレー  
各170g 各500円(税込540円)

【アライドコーポレーション】  
レッドカレーペースト/グリーンカレーペースト  
各400g 各1,003円(税込1,083.24円)  
タイの台所生春巻きセット  
(約10本分)490円(税込529.2円)

【ドバーフィールド】  
ライスヌードル(フォー)  
200g 240円(税込259.2円)  
タイ香り米(ジャスミンライス)  
300g 400円(税込432円)

【月星食品】  
サルサソース(4人前)/ピリヤニソース(6人前)  
ナシゴレンソース(4人前)/ガバオソース(2人前)  
1個 437円~(税込471.96円~)



【内堀醸造】  
新しよがの甘酢  
400ml 310円(税込334.8円)  
国産米酢、利尻昆布の一番  
だし、天日塩を使った甘酢。  
新しよがの皮をひいて  
スライスして漬けるだけ!



新しよがで  
ピンクのジンジャーエールを作ろう!

6/10月  
レシピ配信  
Start!



Instagramと  
ファンタスHPで  
レシピを配信

新しよがの季節です。



6月下旬  
スタート

「松本農園」さんの  
Fantasでも毎年大人気  
鳥原の豊かな大地で  
愛情たっぷりに育てた生姜です!

「F+DELI特製  
ガリ生姜」は  
デリコーナーを  
check!



熊本  
林田農園の「MAJIMELON」  
マジメロン

熊本の名品メロン「肥後グリーン」  
高貴で爽やかな甘み「タカミメロン」  
甘いのが好きな方はコレ!

6月上旬

6月下旬  
入荷

山形 超大玉のさくらんぼ  
「やまがた紅王」

令和の新品種 500円玉サイズより大きく糖度は約20度!!

紅がや  
王たま

長崎県松浦市「カラフルファーム」さん  
エディブルフラワー&  
ハーブ各種入荷!

サラダやカルパッチョにももちろん  
寒天で作る魚介のテリーヌなどに  
入れてもcute!