

身体と心を整える

今月の食材

## うなぎ

- ◆五性:平性
- ◆帰経:肝、脾、腎

ゆるっと  
食養生

Vol.04

Point

Check

大量に汗をかく夏は、汗とともに体内のエネルギーである「気」が消耗され夏バテ状態に。「気」や「血」を補ってくれるうなぎは、夏バテ予防に摂りたい食材です。良質なたんぱく質やビタミンAなど栄養面でも優秀なので、土用丑の日はもちろん暑い夏はうなぎを食べて元気に過ごしましょう。

うなぎの蒲焼に欠かせない山椒は、風味を楽しむのはもちろんですが、脂質が多いうなぎの消化を助けてくれる働きもあるのでぜひ一緒に。

もっと詳しい話を、ファンタズHPに掲載中！



tel.095-883-6131

西彼杵郡長与町嬉里郷456  
営業時間10:00~19:00 日曜日休店

ファンタズマーケット 検索 f @  
http://www.fantas-market.com

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday	
1 半夏生	2	3 <b>おかしの日</b> \ New / 【ルクルエイトプラス】 プリン・ゼリー・ ブランマンジェ	4 5 <b>Fantas DELI Hawaii Festival</b> ハワイフェス			6 小暑 7/6 <b>白玉屋新三郎</b> 試食販売	7 店休日
8	9 <b>おかしの日</b> \ New / 【富久屋】 牡丹だんご	10	11 <b>魚の日</b> 月に1度の ちりめん、いりこ 升売り	12 わらび餅入荷	13 <b>毎週土曜は</b> 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~	14 店休日	
15 海の日	16	17 <b>【土用丑の日】</b> うなぎ商品の ご予約必切	18 <b>おかしの日</b> \ New / ふわふわの 台湾カステラ 2種 <small>※天候により入荷がない場合がございます</small>	19 <b>魚の日</b> 青魚が入った お刺身盛合せ	20 <b>大正屋醤油店</b> あまざけ 純米醤油 ドレッシング etc. 試食販売	21 店休日	
22 大暑	23	24 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)  <b>7月24日 水</b> 土用丑の日	25	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	

はんげしょう  
**半夏生のはなし**  
2024年の  
半夏生は  
7月1日

夏から数えておよそ11日目は「半夏生(はんげしょう)」。「半夏生にはタコを食べる」という風習は、田植えも終わるこの時期、田んぼの稲がタコの足のように「しっかり根づきますように」という願いが込められているそうです。  
タコには疲労回復効果があるタウリンをはじめとする栄養素も豊富なので、夏バテ予防も兼ねてこの時期にぜひ食べたいですね。



7/6 土

熊本 八代の地で370有余年  
**白玉屋新三郎**

試食販売

佐賀 神埼産の「ひよく米」と、阿蘇からの伏流水を原料に、石臼で丁寧に碾いた白玉粉。とっても上品で豊かな味わい

**石臼碾き極上白玉粉**  
180g 455円(税込491.4円)

約5~6人分  
おおよそ16g×60玉(お作れ分量)



軍配モチかや  
白玉デザートも美味しい!

29 30  
7/29(月)・30(火)  
宇和島練り物工房 **みよし**  
試食販売  
肉祭り(7/29~30)

31  
7/20 土  
From 島根 /  
安来 米 醤油 金山寺みそ  
**大正屋醤油店**  
あまざけ 純米醤油  
ドレッシング etc. **試食販売**

まるやかな飲み口で人気の大正屋醤油店のあまざけ米麹のみで作られた「昔ながらのあまざけ」の他、玄米や古代米のあまざけも飲み比べてみてください!

ロコモコ丼 880円 (税込950.4円)

ナッツとチキンの  
ハワイアンチョップドサラダ  
600円 (税込648円)

ロミロミサーモンパスタ 580円 (税込626.4円)

Fantas DELI ALOHA Hawaii Festival

ハワイフェス 7/4 thu ▶ 6 sat

昨年大々好評のハワイフェスが帰ってきました!  
ファンタス流ハッピーハワイアンをお楽しみください!

ハンバーグ  
ハワイアンプレート  
980円 (税込1,058.4円)

モチコチキン  
ハワイアンプレート  
980円 (税込1,058.4円)

ガーリックシュリンプ  
ハワイアンプレート  
980円 (税込1,058.4円)

アサイーヨーグルトパバロア 380円 (税込410.4円)

ハワイスイーツの定番「マラサダ」  
一個一個丁寧に作りました

Hawaii Sweets

ふわとろ  
豆乳クリームマラサダ  
300円 (税込324円)

必食!  
ふわあまマラサダ  
200円 (税込216円)

7月24日(水) 土用丑の日  
ご予約承り中

炭火焼 うなぎ

F+DELIの  
うなぎ商品も  
ご予約承ります

〈江口商店〉〈F+DELI〉うなぎ商品のご予約はコチラ!

先払い予約制

ご予約締切 7月17日(水)

お渡し日 7月24日(水)~27日(土)

●詳しくは別チラシをご覧ください

QRコード

Enjoy summer barbecue!!  
夏のBBQ

●和牛BBQセット  
2~3人前 6,000円 (税込6,480円)

●BBQファミリーセット  
4~5人前 6,000円 (税込6,480円)

●【高田牧場】さんの  
雲仙焼牛BBQセット  
2~3人前 7,000円 (税込7,560円)

定番の  
もみダレに!

【今釜屋】  
●やみつき梨だれ  
(万能焼肉だれ・万能味噌だれ)  
140g 600円 (税込648円)

【マルジン】  
●にんにく  
きざみザーサイ  
240g 550円 (税込594円)

【フーズバレット】  
●本山油  
100g 1,140円 (税込1,231.2円)

【小田原屋】  
●食べるオリーブオイル  
●食べるラー油  
●食べる和風ごま油  
●食べるオリーブオイル  
きのこみれ  
各110g 各520円~ (税込561.6円~)

●【小田原屋】  
●食べるオリーブオイル  
●食べる和風ごま油  
各180g 各600円 (税込648円)

お肉に  
合わせた  
ザクザクだれ

お菓子、紅茶、調味料など世界の美味しいものを集めました

The delicious foods in the world 世界から集めたコレ!!

7/17 wed ▶ 7/29 mon

可愛い密封缶は  
取っておきたい  
CARTWRIGHT&BUTLERの紅茶

ココナツオイルやココナツ粉を使った  
ヘルシーなクリスピーブラウニー

子どもも大人も嬉しい  
オーガニックお菓子

有機玄米の軽やかでクリスピーな食感  
アリスンの玄米チップス

And more.....!!