

HAPPY NEW YEAR  
 新年明けまして  
 おめでとうございます  
 ◆新年は1月6日(月)より営業いたします◆

**Fantas market**  
 tel.095-883-6131  
 西彼杵郡長与町榊里郷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+  
<http://www.fantas-market.com>

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
12/30	12/31 大晦日 営業時間 9:00~18:00	1 ご予約商品のお渡しのみの営業 ※ご予約締切は2024年12月16日(月)	2	3 店休日	4 店休日	5 小寒 店休日
6 福袋販売 START! 1/6・7・8 販売 恵方巻 ご予約START	7 忘切御免	8 おかしの日 出雲より 【布野製菓】 美保岐餅・結び餅	9 魚の日 毎月恒例 ちりめん・いりこ 升売り	10	11 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~	12 店休日
13 成人の日	14	15 おかしの日 北海道 あの有名銘菓	16	17	18	19 店休日
20 大寒	21 おかしの日 【菓楽】 しあわせ運ぶ 生パウンド	22	23 魚の日 鍋物用 / ●あんこう切身 ●タラ切身 ●真鯛切身 販売 ※天候により入荷がない場合がございます	24 ボンデゴヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	25 恵方巻 ご予約締切	26 店休日
27	28	29 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	30	31 見好養蜂園 はちみつ 試食販売	2/1	2/2 通常営業 恵方巻 お渡し 10:00~18:00

肉祭り(1/29~31)

身体と心を整える  
ゆるっと食養生 Vol.10

今月の食材 **にんじん**  
 ◆五性:平性  
 ◆帰経:肺、脾、肝、心

血を補う作用があるにんじんは、目の乾燥や目のかすみ、貧血にも有効です。消化を助ける働きもあるので、胃腸が疲れているときや、お腹の調子を整えたいときにもおすすめ。痰をとり、咳を鎮める作用も。

Point にんじんに多く含まれるβカロテンは体内でビタミンAになり、油と一緒に摂ったり加熱することで吸収率UP! サッと油で炒めたり、蒸してからオイルを使ったラベやサラダにするのもいいですね。選ぶときは色が濃いものをチョイスしましょう。

Check もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中!

from 諫早 滝キャロットファーム

べにてんじん **紅天神**

甘く濃い味!

栄養豊富な人参「紅天神」

Check! 高い抗酸化作用がある特別な人参?! 畑を訪ね、美味しさと栄養豊富なヒミツを伺ってきました 1/10(金)公開のWEBをチェック! →  
 ●紅天神を使った簡単レシピは2月公開予定!

F+DELIで作った紅天神ピクルスも販売中

# 新春 開運福袋

お肉の福袋

**雲仙褐牛すき焼き福袋**  
10,000円(税込10,800円)  
ご予約限定&10セット限り  
※取口 1/10(金)・11(土)・17(金)・18(土)

鮮魚の福袋

**高級紅鮭(甘塩) 切身メガ盛り!**  
1尾約1.5kg(真空冷凍パック)  
**3,980円(税込4,298.4円)**  
※厚切り薄切りを選べます

1/6 日・7 日・8 日 販売 売り切れ次第終了

## NEW! 山口 百姓庵さん

「太古の海のミネラルバランス」を  
追い求めた**塩**

原生林に囲まれた自然豊かな汽水湧から汲み上げた海水を、2週間かけて塩づくり。天地返しという技法によって海のミネラルバランスに近い塩に仕上がっています。

- 100ZEN海の塩 200g 625円(税込675円) 800g 1,875円(税込2,025円)
- 四季の塩 味比べセット 10g×4 1,000円(税込1,080円)
- ポキッとソルト(あまもく) 5g 243円(税込262.44円)

エサに着色成分を混ぜていないので黄身はレモンイエロー!

冷凍食品の福袋

**お弁当&お手軽ご飯福袋**  
6,025円相当の品  
**4,980円(税込5,378.4円)**

※必ず2,025円以上のワインが入っています

新春運試し

当たりくじ付きワイン  
**2,025円(税込2,227.5円)**

※商品券などが当たる!!

グロッサリー福袋

**お菓子福袋**  
2,615円相当の品  
**1,880円(税込2,030.4円)**

## NEW! 北海道 小林農園

平飼いオーガニック有精卵

小林農園の平飼い有精卵 6個 580円(税込626.4円) オーガニック 880円(税込938.4円)

小林農園の平飼い有精卵を使ったマヨネーズ

たまご農家とフレンチシェフが作ったマヨネーズ 250g 980円(税込1,058.4円)

海辺の広大な平原の中にある小林農園より平飼い卵が産みます。餌は麦や米ぬか、魚粉、苺、ホウレンソウ、微生物発酵飼料など北海道産の素材を自家配合。土の上を自由に動き回って暮らす健康な鶏さんたちの卵です。

北海道 海鮮 恵方巻

4,580円(税込4,946.4円)

今年のお方は 西南西

「二月二日 節分の日」

# 恵方巻

ファンタスの

2025年 1月6日(月)ご予約開始!

ご予約締め 1/25(土) お渡し 2/2(日) 10:00~18:00

詳しくは別紙チラシをご覧ください

しあわせ 八宝 招福巻

3,980円(税込4,298.4円)

## 節分菓子

【伊藤軒】

- ミニ面 (赤鬼/おたやん) 各210円(税込226.8円)
- 招福豆まきセット 330円(税込356.4円)

## 2/1 佐賀 基山町 見好養蜂園 はちみつ

試食販売

基山の自然木の花蜜にこだわった「みよしの百花蜜」をはじめ、養蜂家としておすすめできる雄しく特徴的な味わいの各地のはちみつまで揃います。

- みよしの百花蜜
- 佐賀県産はちみつみかん
- 唐津の百花蜜
- 国産はちみつ さくらとぶじ、ぼだいじゅ、あまのこ

各220g 1,400円~(税込1,498円~)