

2 Fantas market F+

如月 February.2025

身体と心を整える

ゆるっと 食養生 Vol.11

◆五性:温性 ◆婦経:肺、脾、肝

今月の食材 **金柑**

乾燥を嫌う肺を潤し、咳や痰を鎮めてくれる金柑。特に皮には抗菌作用のあるビタミンCを多く含み、香りには気の巡りを良くして気持ちを落ち着かせる作用も。

Point 「風邪が流行ると金柑が売れる」と昔から言われるように、皮ごと食すことで風邪予防の効果が期待できます。甘露煮やコンポートにしておくと、風邪のひき始めの常備薬としても役立ちますね。

Check もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中!

Fantas market

tel.095-883-6131

西彼村郡長与町嬉里郷456

営業時間10:00~19:00 日曜日店休日

ファンタスマーケット 検索 f @

http://www.fantas-market.com



2/7(金)・8(土) 一足先に **肉の日**

鍋用お肉のメガ盛り祭り

すき焼き 水炊き しゃぶしゃぶ もつ鍋 用の
メガ盛りお肉セットが **お得な価格!!**

土 Saturday 1 見好養蜂園 はちみつ 試食販売

日 Sunday 2 通常営業 節分 恵方巻 お渡し 10:00~18:00

滝キャロットファーム べにてんじん **紅天神** POP UP 販売会

栄養価が高く、甘くて濃いにんじん「紅天神」をぜひこの機会にお試しください!

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
3 振替店休日	4	5	6	7 にくの日 切りたて生ハム販売 2/7(金)・8(土) 一足先に 肉の日
10	11 建国記念の日	12 おかしの日 【スイーツ】 雪ヶ峰ロール くちどけショコラ	13 魚の日 いりこちりめん マス売り	14 St. Valentine's Day
17	18 おかしの日 New / 【一休製麺】 十割そば 生きやらめる どら焼き	19	20 魚の日 今が旬! / 寒ぶり刺身切身 販売 ※天候により入荷がない場合がございます	21 魚の日 鍋物用 / ●あんこう切身 ●たら切身 ●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 振替休日	25 ひなまつり ご予約〆切	26 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	27 おかしの日 【パティスリーボワ】 自家製ジュシーな 苺の コンポートタルト	28 ボンデポヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)

8 滝キャロットファーム **紅天神** POP UP 販売会

9 店休日

15 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~

16 店休日

22

23 天皇誕生日
店休日



Recipe!

めっちゃ簡単&栄養たっぷり
紅天神を使ったレシピ 紅天神ピクルス

2/8(土) WEBに公開

あかねご飯

材料を入れて炊くだけ! 栄養たっぷり
「あかねご飯」と、何とファンタスデリで
販売中の「紅天神ピクルス」のレシピを
借しみなく公開しちゃいます!

2/20日は **節分そば** で **縁起を担ごう**

【本店】節分そば つけ付
2人前 700円(税込756円)

ファンタスの
恵方巻

今年のは
西南西

◆恵方巻のご予約は1/25までで
終了致しております

まだ間に合う！ 当日販売のおすすめ恵方巻



海鮮上巻
1,980円 (税込 2,138.4円)



玄米ヴィーガン巻
980円 (税込 1,058.4円)



恵方巻キンパ
1,100円 (税込 1,188円)

“本当に美味しい本物”を
揃えておきたい

定番調味料
みりん 酒

良質な素材を昔ながらの伝統製法で作り
続ける2つの蔵元より、みりん酒が届き
ました。江戸時代より丁寧に丹精込めて、
麹づくりから魂を込めて行う職人技から
できる、本物の味。普段の料理を格上げ
してくれるはずです。

NEW! From 金沢 福光屋

- ◆オーガニック純米料理酒
720ml 1,793円 (税込1,972.3円)
- ◆純米本味 福みりん
720ml 1,448円 (税込1,592.8円)
- ◆純米本味 福みりん 三年熟成
720ml 2,285円 (税込2,513.5円)
- ◆純米本味 福みりん 十年熟成
720ml 5,643円 (税込6,207.3円)



NEW! From 岐阜 白扇酒造 福来純シリーズ

- ◆本みりん 500ml 950円 (税込1,045円)
- ◆プレミアム本みりん 720ml 1,800円 (税込1,980円)
- ◆純米料理酒 720ml 850円 (税込935円)
- ◆プレミアム料理酒 720ml 1,680円 (税込1,848円)
- ◆塩こうじ 300g 570円 (税込615.6円)
- ◆酒屋のこうじ 350g 570円 (税込615.6円)
- ◆こぼれ梅 みりん粕 500g 680円 (税込734.4円)



可愛いのに
本格!

手まり寿司
16個入 1,680円 (税込1,814.4円)
36個入 3,580円 (税込3,866.4円)



大人も嬉しい春の味

春野菜たっぷり
ひなちらし
2~3人前 2,780円 (税込3,002.4円)

3月3日
ひなまつり

ご予約承り中

先払い予約制です

ご予約締切 2/25(火)
お渡し日 3/3(月) 10:00~18:00

- 店頭又はWEBからご予約をお願いいたします
- WEBからご予約いただいた場合、店頭お支払いがWEB決済をお選びいただけます
- お電話でのご予約は承っております
- お支払い後の変更・キャンセルは承っておりません

ご予約
サイト



海の幸がたっぷり

予約限定
海鮮ちらし
4~5人前 3,980円 (税込4,298.4円)

むぎむぎの
口溶けが
たまりません

【宮坂醸造】
●真澄 純あま酒
500g 600円 (税込648円)

【伊藤軒】
●お花見ふがし
50g 300円 (税込324円)

【伊藤軒】
●風船ひなあられ
60g 400円 (税込432円)

**Valentine's Day
Chocolate**

岡山産ドライフルーツたっぷりの
蒜山ショコラなど、こだわりチョコが続々

柑橘が美味しい季節

糖度18度以上
高糖度かつ金柑らしい風味も
しっかり「たまたま
エクセレント」

平均糖度20度の
スイーツ金柑
「完全きんかん
こん太」

2月上旬~

フチフチ食感の
果肉がぎっしり

濃厚でジューシー
最高のコクととろける甘み

かんべい
甘平

2月上旬~3月上旬

せとか

2月上旬~3月上旬