

5 Fantasmart F+

皐月 May.2025

5/2(金)
3(土・祝) 鹿児島ますや
たんぴとん
黒豚短鼻豚 試食販売

契約農家さんに、限りなく昔ながらの黒豚に近い品種の黒豚を育ててもらった短鼻豚。余計なものを使わずに、ソーセージや餃子にしています。



月 Monday 5 子どもの日 立夏 F+DELI 特製 「唐あくちまき」 5/2(金)・3(土・祝)・5(月・祝)

火 Tuesday 6 振替休日

水 Wednesday 7

12 13 おかしの日 【三星】 よいとまけ

19 20 21 おかしの日 小満 【御福餅本家】 お福包み餅

26 27 おかしの日 【キャセリンハウス】 アールグレイ専門店の 台湾カステラ 極上

28 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)

木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
1 八十八夜	2 おかしの日 【舟和本店】 芋ようかん 鹿児島ますや 黒豚短鼻豚 試食販売 5/2(金)・3(土・祝) 唐あくちまき 5/2(金)・3(土・祝)・5(月・祝)	3 憲法記念日	4 みどりの日 店休日
8 魚の日 月に1度の ちりめん・いりこ ます売り	9 わらび餅入荷	10 毎週土曜は F+オリジナルピザ (5/3(土・祝)は除く) 16:00〜(売切れ次第終了) 刺身盛合せ3品盛り に 一品サービス 11:00〜	11 母の日 店休日
15 5/16(金)・17(土) 五島列島 マルオトさんの 岩牡蠣 2日間 限定	16 17	18 店休日	
22	23 わらび餅入荷 ポンデボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	24	25 店休日
F+DELI 韓国フェス! 5/22(木) >>> 24(土)			
29	30	31	
肉の日 5/29(木)〜31(土)			

身体と心を 整える ゆるっと 食養生 Vol.14

今月の食材

びわ

◆五性:涼性
◆帰経:肝、脾、肺

長崎を代表する農産物の一つ、びわ。最盛期は5月〜6月頃。びわは肺を潤し、咳を鎮めてくれます。乾燥させたびわの葉は、古くから漢方薬としても使われてきました。びわの葉茶はノンカフェインなので、幅広い層に取り入れやすそうですね。

びわの実はやや身体を冷やす涼性ですが、コンポートやジャムなどにして火を通すことでその特性が和らぎます。保存もきくのでお試しあれ♪

もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中♪

【十津川農場】
ねじめびわ茶
おひとりさま

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 日曜日店休日

ファンタスマーケット 検索

http://www.fantas-market.com

井手果樹農園さんの

梅が入荷

昨年は20数年来の不作で
入荷がなかった井手果樹農園さんの
青梅と南高梅が今年は届きます

6/4(水)

井手果樹農園さんに教えていただく / はじめての梅しごとワークショップ

ご自身で揃える 手間なし

井手さんの青梅でつくる
梅シロップづくり

- 井手果樹農園さんの 青梅(2Lサイズ)1kg
- てんさい糖の水砂糖 1kg
- ガラス瓶(セラーメイト)3L瓶

時間 11:00〜12:00
参加費 税込5,000円 (当日現金のみの対応)
●梅酒ご希望の方は税込+2,500円で 承ります(白扇酒造 ここ一番 1.8L)
定員 先着16名様



ご予約はコチラ

※写真はイメージです
当日はてんさい糖水砂糖を 使用予定



必要な材料と 瓶が全て 付いています

5月下旬〜6月上旬

豊後青梅

収穫したての豊後青梅は鮮度が いいので果汁がたくさんです。 爽やかな風味を活かした梅酒や 梅シロップにおすすめです。



完熟南高梅

6月中旬

果肉が柔らかくフルーティーな香りの 完熟南高梅。梅干しづくりにおすすめ です。

梅干しづくり 梅シロップづくり 梅サワーづくり
梅しごとのあれこれ など、WEBをCHECK!





5月下旬スタート
島原 松本農園 さんの
「甘いとうもろこし」
おおももの



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！



5月上旬～ 長崎の
初夏の味をお届け

長崎 茂木びわ 露地物
地方発送承ります

受付 5月20日(火)頃まで ※発送のタイミングは入荷次第になります



【豊緑園もりまっ茶】宮崎
●もりまっ茶 50g 800円(税込864円)
●うま味 有機せん茶 80g 1,000円(税込1,080円)
●満月茶 2.5g×20パック 1,000円(税込1,080円)
●彌勒茶 200g 500円(税込540円)

新茶と
お茶請け
フェア

今年の八十八夜

5月1日(木)から



美味しい
お茶の淹れ方を
CHECK!

新茶と味わいたい/
お茶請けお菓子

5/2(金)
午後入荷

【舟和本店】
●芋ようかん
5本 800円
(税込864円)



【白玉屋新三郎】
●軍配もなか
(つぶあん/こがね[芋あん])
5個入 各1,080円(税込1,166.4円)
1個 各220円(税込237.6円)

【郡山製餡】
●And3 あんこ屋のあんみつ
(つぶ餡/抹茶)
各390円(税込421.2円)



5/22
THU

和歌山
築野食品工業さんによる

100%お米
原料の油

めっちゃ使える！
こめ油の

魅力&活用法をご紹介

揚げ物からドレッシング、デザートまで何にでも使える
こめ油の魅力をご紹介。レシピ紹介と、調理&実食を
みんなで楽しくやりましょう。



【揚げ物】豆ちく菓っぱのよくばりかき揚げ
【サラダ】シヤキシヤキ乾物とサラダ
【ごはん】こめ油でご飯
【スイーツ】白玉の冷やし豆乳ぜんざい

時間 10:30～13:00
参加費 税込4,500円(当日現金のみの対応)
定員 先着16名様



ご予約は
コチラ

こめ油(500g)の
お土産付!



オーガニックパン工房

北海道帯広 風土火水

人と地球に優しい薪窯で焼いたパンが
北海道より届きます

できるだけ生命力のある自然素材を使い、自然に寄り添った
製法でつくられたパン。イーストも使わず、トランス脂肪酸も
不使用、薪を使った窯で焼いています。
風土火水のパンは「明日」のパンです。
熟成が進んで4日目ごろが一番おいしい！

●レーズン(オーガニック)1/4カット雑穀(オーガニック)1/2カット
各540円(税込583.2円)ほか

風土火水のパンにも使っている小麦粉

【アグリシステム】●北海道オーガニック
(強力粉、薄力粉、全粒粉 石臼挽き、全粒粉パンケーキ無糖)
各500g 589円～(税込636.12円～)

風土火水のパンを使った
プレートがCafeに登場

14:00～オーダー可
※ランチプレート完売の場合は14:00前でも
ご注文いただけます

季節野菜のポタージュ、7種の旬野菜グリル、
ハーブコールドチキン、自家製甘酒ドレッシングのグリーンサラダ、レッドビーツの
フムス、高千穂バターのセットです



チヂミセット
(キムチ/海鮮)
590円(税込637.2円)

自家製だれが
おいしい
和牛プルコギキンパ
930円(税込1,004.4円)



こだわり7種具材の
雑穀キンパ 780円
(税込842.4円)

和牛プルコギの
ピピンパ
880円(税込950.4円)

F+DELI
韓国
フェス!
5/22木 24土

ボンデポヌールさんで
焼いてもらった
F+オリジナルパン使用!
練乳マヨネーズが
アクセント

韓国たまごサンド
580円(税込626.4円)



韓国デリ盛合せ
830円(税込896.4円)

