

6 Fantasma market F+

水無月 June.2025

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.15

今月の食材

生姜

◆五性:温性
◆帰経:肺、脾



いよいよ梅雨の季節。この時期は湿度が高くなるにつれ胃腸の働きがぶくなくなり、胃もたれや下痢の症状が出やすくなります。生姜は湿気によって冷えた胃を温め、体内の余分な水分を発散させ巡りをよくしてくれますよ。

Point 料理、飲み物、薬味など幅広く使えますが、朝から摂るのがより効果的といわれています。

Check もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中♪

2F F+Cafe
初夏にぴったり/
自家製レモネード&
レモンスカッシュ



レモンフェア
Lemon Fair
6/3 Start!



一度飲んだら
忘れられない!

つぶ感が
いい!

冷凍コーナーを
CHECK!
【LiMMO】
レモネードベース
300ml 990円(税込1,069.2円)

日 Sunday

1 店休日

甘酢漬
けには
!



6月末
Start!

国産米酢、
利尻昆布の一番だし、
天日塩を使った甘酢

松本農園さんの新生姜
島原の豊かな大地で
愛情たっぷりに
育てた生姜です



【内堀醸造】
新しょうがの甘酢
400ml 310円(税込334.8円)

新しょうが
はじまります。



【桐島畑】
ジンジャー
シロップ
230g 1,020円
(税込1,101.6円)

【和素材】
高知そだちの
しょうがだけ
50g 300円(税込324円)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
2	3 日記の日 New / 【COCONO Natural】 ココナッツ ヨーグルト	4 【もりもと】 雪鶴 ばたーくりーむ ハスカップ	5 芒種 ちりめん いりこ ます売り	6 魚の日 今が旬! / 入梅いわし 入荷 ※天候により入荷がない場合がございます	7 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~
9	10	11 おかしの日 一度食べたら 忘れられない味	12 魚の日 ちりめん いりこ ます売り	13 わらび餅入荷	14
16 おかしの日 New / 【蘭楽堂】 バターカステラ	17	18 魚の日 今の時期が一番美味しい / いさき・あじ・ やりいか etc 旬魚刺身盛合せ ※天候により入荷がない場合がございます	19	20	21 夏至
23 / 30	24	25 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	26 おかしの日 【19HITOYASUMI】 自家焙煎珈琲 ロール	27 わらび餅入荷 ボンデポヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	28

8 店休日

15 店休日

22 店休日

29 店休日

炭火焼きで
香ばしく
ふっくら

7月19日土 土用丑の日

6月25日水
ご予約
開始

夏はうなぎ



炭火焼きで
香ばしく
ふっくら

ご予約は
こちらから



6/18 Start!

Grocery Ethnic Fair

エスニックフェア

スパイシーなエスニック料理でジメジメ梅雨気分を吹き飛ばそう！
タイ、ベトナム、インドネシアなどエスニック食材が揃います♪

井手果樹農園の 6月上旬

豊後青梅と完熟南高梅

梅干しづくりに

梅酒づくりに

梅シロップづくりに
てん菜糖の水砂糖

【浜松冰糖】
●水砂糖 1kg 900円(税込972円)

【王隠堂農園】
●もみしそ 300g 540円(税込583.2円)

【白扇酒造】
●果実酒用
本格米焼酎
こー一番 1.8L 2,180円(税込2,398円)

佐賀 / カレーのアキンボ

お料理教室

一日限りのワンプレートディナー

6/21 土

レシピのない料理教室

講師 | <アキンボ>店主オーナー 川岸真人さん
食材選びからのファンタスお買い物ツアーから始まり、
何が出来るかお楽しみのお料理教室♪

時間 6/21(土) 10:30~ 場所 Fantas Kitchen
定員 先着8名 料金 税込8,000円(当日現金のみの対応)

※写真はイメージ

熊本 6月上旬スタート

林田農園の マジメロン

「MAJIMELON」

●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】
甘いのが好きな方に
おすすめです

6月下旬入荷 山形

超大玉のさくらんぼ

「やまがた紅王」

500円玉
サイズより大きく
糖度は約20度!

紅がや
王たま

一日限りのディナー

「カレーのアキンボ」in F+ Cafe

ファンタスオーナー・バイヤーも大絶賛のレストラン！
<カレーのアキンボ>のワンプレートスパイスディナーが
F+ Cafeで楽しめます

時間 6/21(土) 18:00~ 場所 Fantas Cafe
定員 先着18名 料金 税込3,800円(当日現金のみの対応)
menu カレーのアキンボオリジナルプレート
F+ Cafeオリジナルジンジャエール

5/25予約開始
ご予約は
コチラ

Onigiri-Sand

明太のせ
だし巻きたまごと
自家製しそ昆布 430円(税込464.4円)

鹿兒島産うなぎと
だし巻きたまご 980円(税込1,058.4円)

キーマカレーと
レッドキャベツのマリネ
蓮根のせ 520円(税込561.6円)

焼きとうもろこしとベーコン
マヨネーズ入 430円(税込464.4円)

豚角煮と煮たまごと
きんぴら牛蒡 630円(税込680.4円)

焼鯖と大根の甘酢漬け 430円(税込464.4円)

照焼きチキン 590円(税込637.2円)

パクチー&エスニックチキン 690円(税込745.2円)

チキンカツ&たまごサラダ 630円(税込680.4円)

BLTT
ベーコン、レタス、たまご、トマト 480円(税込518.4円)

たまごサラダ&
あおさのポテトサラダ 480円(税込518.4円)

和牛コロケ&
たまごサラダ 480円(税込518.4円)

6/19木・20金・21土

サンド&さんど Fair

どれにしようか迷うのも楽しい！
「サンドウィッチ」&「おにぎりさんど」が
1つばいの3日間！

Point.1 調味料は全て、余計なものが入っていないこだわりの調味料を使っています！
Point.2 使っている卵は全て雲仙の自然豊かな地で育ったたまらん堂の「愛でたまご」を使っています！
Point.3 全て手間ひまかけて作っています！

Sandwich

疲れ 冷え むくみ 太り
気になっていませんか?!

血流測定で

今の自分の体質や体調を知ろう!

元気ではあるけれど「何だか疲れやすい」「体の冷えが気になる」「むくみやすい」「太り気味」などなど、気になることはありませんか？
2FのF+Being(ファンタスピーイング)では、手の指の血流を見て食生活や睡眠のアドバイスを行う「血流測定カウンセリング」を行なっています。

ドロドロ?! サラサラ?! 太い?! 細い?! Fantas Being

測定は超簡単! 機械に指をのせるだけ
自分の血管の状態が目に見えます
自分の体質を知って健やかに過ごしましょう♪

「血流カウンセリング」 30分 1,000円(税込1,100円)

ご予約は
コチラ