

Fantas market

文月 July.2025

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.16

今月の食材

たこ

◆五性:寒性
◆帰経:肝・脾



暑さが本格的になり体力が消耗しやすい夏にぴったりのたこ。体に必要な気血を補ってくれるので、疲労回復や夏バテ予防に役立ちます。

Point 夏はさっぱり酢の物が食べやすいですね。たこは体を冷やす特性があり消化にも気を付けたい食材なので、温め食材で消化を助けるネギや大葉と一緒に食べるのがおすすめです。
7/1は半夏生です。たこを食べて体の中から元気になりましょう！

Check もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中！

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
	1 半夏生	2	3	4 魚の日	5 魚の日	6 店休日
7月上旬入荷 Poco Toscana First flush 非加熱で栄養たっぷり 長崎市琴海町「ポコトスカーナ」さんの初採りはちみつ			お盆商品 7月1日[火]より ご予約承り中	わかめアニキ来店 海藻マルシェ 試食販売 海藻マルシェ 7/4(金)・5(土)		
7 小暑七夕	8	9	10 魚の日 ちりめん、いりこ ます売り	11 わらび餅入荷	12 生モリンガ 試飲販売 7/11金・12土	13 店休日
14	15 土用丑の日 うなぎ商品のご予約 締切	16	17 おかしの日 New / 【松榮堂】 しお豆大福	18	19 7月19日土 土用丑の日	20 店休日
うなぎご予約商品お渡し 7/18(金)・19(土)・21(月・祝)			24	25 わらび餅入荷 ボンデボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定) 鹿児島ますや ウィンナー手詰め販売 7/25(金)・26(土)	26	27 店休日
			Fantas DELI Hawaii Festival 7.24THU ▶ 26SAT			
28	29	30 トミーズ食パン入荷 (16:00入荷予定) おかしの日 New / 【ティラミッシモ】 なめらか ティラミス	31	共選 特産 東部 尾花沢西瓜 From 山形 尾花沢すいか 寒暖差が大きく、糖度12度以上の美味しいすいかができる尾花沢。1玉7〜8kgのbigサイズ、カットサイズなどあります。		



tel.095-883-6131

西彼杵郡長与町嬉里郷456
営業時間10:00~19:00 日曜店休日

ファンタスマーケット 検索 f i
http://www.fantas-market.com

7月19日 土 土用丑の日
ご予約 承り中

備長炭 手焼き うなぎ

【江口商店】備長炭手焼きうなぎ蒲焼
4,580円(税込4,946.4円)

鹿児島県産 うな玉井 1,680円 (税込1,814.4円)

鹿児島県産 うなぎと 和牛ローストビーフ重 1,980円(税込2,138.4円)

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15日(火)

商品お渡し

7月18日(金)・19日(土)・21日(月・祝)



ポリウム満点!

Hamburger

ファンタズHawaiiバーガー
1,280円(税込1,382.4円)

Special 素材!

ボンデポタールのパンズ&バター/レタス/トマト/合挽肉のハンバーガー
アーラのチーターチーズ/パイナップル/グリルドオニオン/マヨネーズ/ケチャップ

Fantas DELI

ハワイフェス

Hawaii Festival

ALOHA

毎年大々好評のハワイフェスが今年もやってきました! 7.24 THU ▶ 26 SAT

ハイスウィーツの定番「マラサダ」
全て手作業で丁寧に作りました

Sweets

マラサダは
11:00~15:00~の
限定販売!

1日限定
200個

ふんわりマラサダ
200円(税込216円)

ふわとろ
クリーム入マラサダ各種
300円(税込324円)

ココモコ丼
980円(税込1,058.4円)

ハンバーガー
ハワイアンプレート
1,180円(税込1,274.4円)

モチコチキン
ハワイアンプレート
1,180円(税込1,274.4円)

ガーリック
シュリンプ
ハワイアンプレート
1,180円(税込1,274.4円)

【ハーモニーライフジャパン】
●モロヘイヤヌードル
100g 267円(税込288.36円)

For Vegan

【YUWAERU】
●もちもち玄米めん/黒米
120g 361円(税込389.88円)

【民サ麺業】
●半生冷やしうどん
各770円(税込831.6円)
●半生冷やしそば
各770円(税込831.6円)

【八郎めん】
●秋田比内地鶏ざる中華
●秋田比内地鶏冷し中華
各2人前 各490円
(税込529.2円)

夏は冷たい麺が
食べたい

今こそ麺を愉しむ!

麺を味わう
海藻入

変わりダネの
つけめん

新そばの青みと
爽やかな風味

【わたや】
●へぎそば
200g
480円
(税込518.4円)

【セイウ食品】
●もずくうどん
2食分
450円
(税込486円)

【なかつ】
●ちよつとピリ辛 胡麻だれつけめん
●魚介豚骨もちりつけめん
各2人前 各560円(税込604.8円)

【栄山そば】
●初夏の新そば
2人前 江戸そばつけ付
1,028円(税込1,110.24円)

Recipe

阿里山カフェの「三色刀削麺ピーナッツソース添え」

材料(3人分)
●三色刀削麺3束
《調味料》
●【アリサン】ピーナッツバタースモース大さじ3
●醤油大さじ1 ●水1/2カップ ●アガベシロップ大さじ1
●レモン汁大さじ1 ●豆板醤大さじ1/2 ●おろし生姜小さじ1
●おろしにんにく小さじ1 ●ごま油大さじ1/2 ●塩適量

《野菜など》
●にんじん ●きゅうり ●白髪葱 ●オクラ ●トマト ●香草
●白ごま ●カシューナッツ 各適量

作り方
①調味料を全て混ぜ合わせる ②野菜を全て食べやすい大きさに切り、オクラは茹でる
③三色刀削麺を茹でる ④茹でた麺と野菜を皿に盛り付け、1の調味料をかけてできあがり
※辛いのが苦手な方は豆板醤を味噌に替えてもOK

夏にgoodな Love Ice cream

アイス特集

【ミースフリー】
COCONUT ICE CREAM
ストロベリー/黒ごま/チョコ/米こうじ/抹茶
各500円
(税込540円)

ベジタリアン
向けのおいしい
アイスクリーム

【Mui】
四季のカップソフトクリーム
プレーン/キャラメル&カシューナッツ
チョコソース&カシューナッツ/苺
340円(税込367.2円)~

産地限定素材を使った
贅沢アイスバー

【松崎冷蔵】アイスバー
ジャージー乳
王佐ゆず/ト勝あずき
宇治抹茶/加賀棒茶
各190円
(税込205.2円)

7/25金
26土

鹿児島ますや
たんびとん

黒豚短鼻豚 手詰め 生ウインナー

試食販売

Workshop

7/26土 13:00~15:00 夏休み親子ウインナー作り体験

定員 先着8組(大人お一人にお子様2名様まで)
金額 税込5,000円(当日現金のみの対応)
場所 Fantas Kitchen(ファンタスマーケット2階)
ご応募 QRコードのフォームより(お電話からご予約は承っておりません)

ご予約・詳細は
コチラ

Summer
夏はやっぱり BBQ

バーベキュー

●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
雲仙褐牛BBQセット
2~3人前 8,000円(税込8,640円)

●和牛BBQセット
2~3人前 8,000円
(税込8,640円)

●骨付き
ソーセージ
1,280円
(税込1,382.4円)