

10 Fantasma market F+

神無月 October.2025

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.19

今月の食材

いちじく

◆五性:平性
◆帰経:肺・脾



薬膳的にいちじくは、体を潤す作用があり、便秘や肌の乾燥、喉の痛みにも良い食材。古くより「不老長寿の果実」ともいわれ、栄養成分をみても、食物繊維や鉄分、女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲン、抗酸化作用のあるアントシアニンを含み、女性の味方の食材と言えそうです。

Point コンポートにする時は砂糖の代わりに氷砂糖やハチミツを使うと、より喉の不調を癒してくれますよ！

Check もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中♪



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

@fantasma-market

https://fantasma-market.com



大人気

わらび餅

今期終了

10/10金・24金
入荷

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

土 Saturday

日 Sunday

1

メイシーちゃん
「秋のお楽しみセット」
販売中！



2

お弁当箱にもなる
コンテナ&
ランチベルト
お菓子8品入り

3

わかめアニキ
来店

海藻マルシェ
試食販売

海藻マルシェ 10/3(金)・4(土)

4

5

店休日

6

7

8

寒露

9

魚の日

ちりめん・いりこ
マス売り

10

わらび餅入荷

11

12

店休日

13

スポーツの日

14

おかしの日

【茶菓房 林檎の樹】
あっぷるパイ
入荷

15



16

北海道フェア 第1弾
北海 海鮮フェス

17

18

ワイン
テイスティング&
ご予約会

お得に
購入

10/16(木)~18(土)

19

店休日

20

21

本格
スパイスカレー
づくり



22

おかしの日

【もりもと】
ハスカップ
ジュエリー
入荷

23

霜降

北海道フェア 第2弾
DELIの北海道フェス

24

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)

25

26

店休日

27

28

29

トミーズ食パン入荷
(16:00入荷予定)

おかしの日

【金精軒製菓】
信玄餅 入荷

30

31

ハロウィン

【自然の味】
蔵出し味噌
量り売り

10/31金
11/1土



果実味たっぷり イタリアの新酒

NOVELLO
2025 ノヴェッロ 2025

TELまたはInstagram DMにて

ご予約承り中



ファンティーニ
ノヴェッロ
2025



ヴェレノー
ノヴェッロ
2025



ご予約締切

10/25土

2026年始入荷予定



いくら

炙り帆立

うに

超豪華

紅ズワイ蟹

ぼたん海老

5種の豪華素材

北海海鮮丼

1人前 2,580円

(税込2,786.4円)

最強コンビ

うにいくら巻き

1パック 3,180円

(税込3,434.4円)

贅沢4種

いくら・炙り帆立・うに・

紅ズワイ蟹の4色丼

1人前 2,180円(税込2,354.4円)

どっさり

たっぷりいくらと蟹の2色丼

1人前 1,780円(税込1,922.4円)

今だけ!

ぼたん海老

帆立お造りの販売もあり

10種以上のスパイス、昆布と鰹だし、炒め玉葱などスパイシーな中に深みのある味わいグリン野菜の具材もたっぷり

チキンと季節野菜のスープカレー

890円(税込961.2円)

第1弾

北海 海鮮フェス

10/16木・17金・18土

Fantas まるごと

北海道フェア

北海道の
おいしいものが大集合!

北海道産かぼちゃは、ほっこり優しい味わい

チキンとかぼちゃのグラタン

880円(税込950.4円)

コーンのポタージュ

500円(税込540円)

コーンの優しい甘さと木次のパステライズ牛乳、北海道産生クリームで心に染みる味わい

バターコーンコロッケ

1ヶ 220円(税込237.6円)

外はサクッと中はジューシーにんにくと生姜を効かせたしっかり味の唐揚げ

ザンギ

100g 328円

(税込354.24円)

唐揚げもカラリ

【神野でんぷん工場】

つぶつぶでんぷん

300g 642円

(税込693.36円)

十勝の馬鈴薯を原料に、日高山系からの伏流水で昔ながらの自然沈殿と低温長時間乾燥で、ゆっくり時間をかけてつくられた「つぶつぶ感」がある片栗粉です。

「つぶつぶでんぷん」を使ったもちり簡単おやつ「いももち」レシピ

インスタにレシピup中

甘酢っぱジャムが美味

10/22(水)入荷

【もりもと】

ハスカップジュエリー

1,358円(税込1,466.64円)

鮭、きのこ、季節野菜を川添酢造さんの雪浦みそとバターで北海道味に仕上げました

鮭のちゃんちゃん焼き

980円(税込1,058.4円)

2日間限定

自然の味

10/31金

11/1土

蔵出し味噌

量り売り

【自然の味】

◆みどり大豆味噌 100gあたり 160円(税込172.8円)

◆十二割麹味噌 100gあたり 105円(税込113.4円)

大口注文(2kg以上)に限りご予約可

10/22水まで

プラ容器使い捨て削減のため容器をお持ちください

スパイスのプロが教える!

Spice Curry

本格スパイスカレーづくり

スパイスの基礎知識からカレー粉ブレンド体験、スパイスキーマカレーづくり&試食まで、あの!朝岡スパイスさんから習う、目からウロコ、スパイスの楽しさを発見できる90分!

「シンプルな材料で簡単につくって美味しい」と好評のレシピをご紹介します

日時 10/21(火) 11:30~13:00

場所 ファンタスキッチン(ファンタスマーケット2階)

内容

●見て触って感じるスパイス体験

●オリジナルカレー粉づくり(お持ち帰り)

●スパイスキーマカレーづくり&ご試食

●トッピングスパイスづくり

ご予約はこちら

お土産付

20種のスパイスが入った「手造りカレー粉セット」税込1,836円相当 & 非売品のオリジナル保存缶

定員 先着16名

参加費 税込4,500円(当日現金のみ)

ご予約締切 10/16(木)

WINE TASTING

ワインテイステイング & ご予約会

新しいインポーター「ヴァルオー・ジャパン」さんのお話を聞きながらのテイステイング会。厳選した12種のワインを飲み比べて、お好みのワインを探してみませんか。お気軽にのワインは、特別価格(10%OFF)にてご予約いただけます。

10/18 Sat

14:00~

ご予約はこちら

会費 税込1,000円(当日現金のみ)

定員 先着16名