

11 Fantast market F+

霜月 November.2025

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.20

今月の食材 れんこん ◆五性:生食は寒性、加熱は平性
◆帰経:心・脾・肺

最近では一年中見かけるれんこんですが、旬は秋から冬にかけて。生食では、喉を潤して咳やたんを緩和し、体にこもった熱を取ってくれます。加熱すると、胃腸の働きを良くし、下痢や貧血などにも良い働きをしてくれます。

Point 生食に使うのは、若い節(先端にとがった芽の部分がついている節)の方がみずみずしくシャキシャキしていておすすめです。

Check もっと詳しい話を、ファンタ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

@fantas-market f i t
https://fantas-market.com

—— 肌に、ライフスタイルに、やさしい美しさ ——
肌と心を整えるスキンケアブランド

- ✓ 揮発性油剤、シリコン、香料、アルコール不使用
- ✓ “落とす”ではなく“整える”水ヴェール発想
- ✓ クレンジング不要、石鹸だけのシンプルケア

TAEKO

「TAEKO」の
スキンケアをお試し
いただけます

POP UP
EVENT
11/29
SAT

Balance & Rich

土 Saturday

1 *
ファンタマーケットの
おせち
ご予約開始

日 Sunday

2
店休日

福よ来い! ファンタマーケットの

おせち

2026

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
3 文化の日	4 おかしの日 ＼ お久しぶりの入荷 / 【翁屋】 たわわや紅玉天 など	5	6 串揚げ & 唐揚げ Ees 7 立冬	8 見好養蜂園 試食販売 3日間限定 11/6木・7金・8土
10 おかしの日 【松岡軒】 羽二重餅	11	12	13 魚の日 ちりめん・いりこ マス売り	14 15 宮トマト 試食販売 鹿児島ますや 試食販売 11/14金・15土
17	18 おかしの日 【パティスリーボワ】 ピュアナチュール ヨーグルトのムース	19	20 平田さんちの みかん 申込み開始	21 22 小雪 From 北海道 アグリシステム Organic! 小麦、チーズetc 11/21金 22土 試食販売
24 振替休日	25	26 おかしの日 New / 九州産米粉と健康な卵で作る 米粉カステラ ふわふわ プルプル	27	28 雲仙褐牛 Fresh! もつ入荷 11/28金 29土



招福の願いを込めた

全23品

ファンタ
特撰おせち三段重
33,000円(税込35,640円)

お渡し日 12/31(水)

限定
120個



新春の
極みのお造り
5人前
30,000円
(税込32,400円)

お渡し日
12/29(月)~1/2(金)

【ご予約期間】

11/1(土)~
12/16(火)

先払い予約制



◀ご予約はこちら

詳しくは専用チラシを
ご覧ください

雲仙しまばら鶏使用

種類豊富な唐揚げ

11:00 & 16:00に揚げたて登場！
オーダーフライも随時受付ます♪

ねぎ味噌(モモ)

川添造酢の合わせ味噌と
九条葱が肉の旨みと絶妙
にマッチ

定番唐揚げ

ほんのり生姜と胡麻油が
隠し味の、定番人気の唐揚げ

串揚げ & 唐揚げ Fes

3日間限定
11/6木・7金・8土

ファンタスの揚げ物は全て
平田産業さんの
压榨一番搾り菜種油を
使用しています！

お好きなネタを
揚げたてで
お渡しいたします

オーダーフライ
串揚げ



お家で揚げて
串揚げパーティーも♪
ハーフクックでも
ご購入いただけます

手羽先

甘辛味付けの間違ひ
ない美味しさ。子ども
から大人のおつまみ
まで幅広く◎

砂ズリ

カンホアの塩と胡椒
でシンプルに。韓国
唐辛子をトッピング

自家製
塩こうじ(ムネ)

川添造酢のこうじとカンホアの
塩で作った自家製塩こうじで
お肉も柔らか

秋のりんごフェア

11月上旬

可愛くて美味しい♡
りんご商品が揃います



鹿児島ますやさん 黒豚「短鼻豚」

炭火焼き「豚珍かん」&「しゃぶしゃぶ」用薄切り

11/14金・15土 試食販売

黒豚「短鼻豚」の旨みを
存分に味わえる



長崎森山 宮下農園「宮トマト」

Tomatoはじまりました！

11/15(土) 試食販売

人にも環境にも優しい栽培方法で育てた
甘みと旨みが豊かなトマト！



F+のお歳暮は

地元 平田さんちのみかん

長与町本川内郷 平田さんのみかん
全国発送承ります

約5キロ 4,000円(税込4,320円)
※送料別

申し込み 11/20木 ~ 12/10水

発送：受付後、入荷次第随時となります
※新鮮なものを発送するため、着日指定不可

＼肉の日にちなんで／

11/28金・29土

長崎雲仙 高田牧場さんの雲仙褐牛ホルモン 入荷!!

Fresh! ハチノス センマイ ハツ てっぼう
丸腸 シマチョウ などが入荷します！

