

12 Fantasma market F+

師走 December.2025

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.21

今月の食材

黒きくらげ

◆五性:平性
◆帰経:脾・大腸・腎

黒きくらげは、薬膳においてアンチエイジングに良いとされる「補腎(ほじん)」の働きが高い食材です。血をきれいにし、体に潤いも与えてくれるので、疲れやすさ、乾燥肌や空咳などにも働いてくれます。特に冬は、寒さで「腎」に負担がかかりやすい季節です。体を温めて腎に良いといわれる黒い食材を摂りましょう。

Point きくらげパウダーで手軽に日々の食事に取り入れるのも手です♪

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



自然の恵みを自然の力で活かす

コスモス食品さん

試食販売

味噌汁各種

オニオンスープ

生姜スープ



試食販売日限定!

10食購入で
1食プレゼント

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
1 	2 蜜入りの 究極のりんご こみつ	3 今の時期が おすすめ!	4	5	6 コスモス食品 試食販売	7 大雪 店休日
8	9 おかしの日 [seed] バスク チーズケーキ	10	11 魚の日 いりこ・ちりめん マス売り	12	13 [平坂製菓] きくらげパウダー 試食販売	14 店休日
15	16 クリスマス商品 ご予約締切	17	18 おかしの日 [19HITOYASUMI] 自家製 焙煎珈琲ロール	19 日配の日 [若狭三蔵] 彩寿司	20	21 店休日
22 冬至 冬至メニュー 揃います 食材	23	24 クリスマスイブ クリスマス商品お渡し 12/24(水)・25(木) 2日間限定 原木生ハム 切りたて販売	25 クリスマス	26 	27 おかしの日 [舟和本店] 芋ようかん	28 通常営業 いたします
29	30	31 大晦日				

Fantasma CHRISTMAS 2025

★ ファンタスで叶う、とっておきのクリスマス ★

ご予約は
こちら

【ご予約締切】
12/16(火)まで

【ご予約商品のお渡し】
12/24(水)・25(木)

●詳しくは別チラシをご覧ください

年末年始
営業時間

営業時間変更

12月31日(水) 9:00~18:00

ご予約商品
お渡しのための営業

1月1日(木) 8:00~15:00

1月2日(金) 8:00~13:00

12月28日(日)通常営業

1月5日(月)より通常営業



12/24(水)・25(木) 限定販売 原生ハム 切りたて販売

切りたてならではのしっとり感と香り！
グリンシーニに巻いたり、バゲットに乗せて
オリーブオイルをかけてワインの香りに
サラダやパスタ、クロワッサンサンドも◎



※盛り付け例

木次のパステライズ牛乳や
セルロース無添加シュレッドチーズなど
厳選素材を使用♪



Gratin

- 焼き上がり
880円～(税込950.4円～)
- ご自宅で焼き上げる
ハーフクック
790円～(税込853.2円～)

- こだわり素材の手づくりグラタン
- ・かぼちゃとチキン
- ・牡蠣とほうれん草
- ・海老とブロッコリー

Stollen

From 那須高原

【南ヶ丘牧場】●シュト=レン
長さ約17cm 2,360円(税込2,548.8円)



Sandwich

種類いろいろ

手作り具材が嬉しい！



- サンドウィッチプレート
よこ30cm 3,900円(税込4,212円)

要予約

2日間限定 /
12/24 Wed 25 Thu

Pizza



【薬糧開発】

- クアトロフロマッジ
- もちもち生地のナポリ風ピッツァ
- ・マルゲリータ ・ファンギビアンコ
- 1枚 1,326円～(税込1,432.08円～)

From 北海道 自然派スパークリング

地球を癒す循環型農業に挑戦する
オーガニック農場で生命力に満ちた
葡萄を育てるワイナリー「カムイ
メトツブリ」より、北海道に自生
していた山葡萄のルーツを持つ
「山幸」のワイン3種が届きます。

【カムイメトツブリ】

- ペト(赤 微発泡)
りんごを思わせるフレッシュな香りと
柔らかく溶け込んだ泡
- ミンツチ(赤 微発泡)
プチッ、シュワッと広がる泡と
ジューシーな果実味
- イナンクル(赤)
1年熟成を経て運んでくれたイナンクル(アイヌ語で幸せ)
各750ml 6,520円～(税込7,172円～)



畑のエネルギーを

そのままボトルに
詰めたよう

森に囲まれた畑で自然栽培
で育った葡萄のロゼベティ
アン！爽やかな果実感と
きめ細やかな泡。喉にも
旨みがたっぷりなので、
あえて無濾過です。

- 【ドメーヌイチ】
- ベティアン
ナチュラルロゼ
750ml 3,800円
(税込4,180円)



ファンタス

特選おせち三段重



完売間近

ご予約
承り中



限定数
ご予約品

新春の極みのお造り

5～6人前 30,000円(税込32,400円)



年越し
そば



【サンサス商事】

- プレミアム
十割そば
2食入つゆ付
1,020円
(税込1,101.6円)



【未山そば】

- 献上
石臼挽き蕎麦
400g(めん260g)
830円
(税込896.4円)

ファンタス

F+でお正月準備

12月13日はお正月の準備をする「正月事始め」の日です
年末年始のお料理や正月飾りの支度、大掃除などをはじめ
お正月に清々しく年神様を迎えられるよう準備をしましょう



【やまえ堂】

- ◆渋皮煮
360g 2,950円
(税込3,186円)
- ◆甘露煮
360g 3,405円
(税込3,677.4円)

創業より70年続く
豆専門店

【大森商店】

- ◆丹波黒豆
2L 200g 1,447円
(税込1,562.76円)

お餅にも
GOOD!

こんなに
味が違う?!

きな粉アレコレ
食べ比べ



スタッフの食べ比べの

12/1(月)
アップ!

感想はコチラ



【舟和本店】

- ◆芋ようかん
5本 800円
(税込864円)

おもたせ銘菓



お正月に
飲みたい
日本酒

自然栽培の米で
手間をかけて造った
自然酒。



【仁井田本家】

- ◆にいだしぜんしゅ
・燗 純米原酒
・純米吟醸
各1,650円～
(税込1,815円～)

【吉田屋】

- ◆はねぎ搾り 萬勝
・純米吟醸 720ml 1,790円
(税込1,969円)
- ・純米酒 720ml 1,610円
(税込1,771円)

長崎
南島原

【ルモンド風月】

- ◆さざえ最中
◆あわび最中
各2個 各463円
(税込500.04円)
- 各4個 各926円
(税込1,000.08円)

長崎土産に



天然成分100%の消臭液

【環境大善】きえ〜るシリーズ

●トイレ用スプレー

- 300ml 1,100円(税込1,210円)
- 他、ベト、キッチン、洗濯、排水管用など
各種揃っています
- 善玉活性水が臭いの元から分解・消臭。環境
に優しく赤ちゃんや肌の弱い方にも安心♪

詰替用も
あり



It's NEW!

農薬不使用の大粒胡椒

【クラタペッパー】

農薬を使わず、カンボジアの伝統的な自然農法で大切に育てた胡椒です。
手積みして天日に干した胡椒は、太陽の光を浴びて旨みが凝縮。
果肉がしっかりと詰まった大粒のものを選別しています。フェアトレードの取り組みも◎

●ブラックペッパー (未熟果実 皮付天日干し)

30g 900円(税込972円)

- ・柑橘系の爽やかで清涼感ある香り
- ・シャープで芯のある風味
- 素材の臭みを抑え、脂っこさを和らげるので、お料理の下搾りに！
香り高い料理やパンチの効いた料理にも

●ライブペッパー (樹上完熟果実 皮付天日干し)

20g 1,400円(税込1,512円)

- ・香木のような芳しさ、レーズンを思わせるようなフルーティーさ
- ・芳醇な旨みと長い余韻、甘みのある辛さ

おすすめの
使い方

常にテーブルにおいて、食べる直前の料理の仕上げにどうぞ。
挽きたての贅沢でフルーティーな香りが料理をランクアップ。



とても手間が
かかる希少品

今後入荷が
あるかも?!

●ホワイトペッパー
(追熟の果実+発酵)

個性的な香りにすっきりとした
清涼感ある味わい、チーズの
ような余韻もある独特な風味
です。今後入荷があるかも?!



こんなナプキン待っていた!



- ✓ 天然の竹由来のトップシート
- ✓ 土に還る素材
- ✓ 石油由来の高分子吸収体
不使用
- ✓ 無香料・無着色

【lime rime】ライムライム

- 昼用、夜用、夜用スーパー、4枚入り、
10枚入りなど各種取り揃えています
320円～(税込352円～)