

5 Fantas market F+

皇月 May.2026

心とカラダを整える
ゆるっと
薬膳茶
Vol.5

今月の薬膳茶

心ゆるめる 安眠休息茶

新しい生活の緊張がふっと解け、自律神経が乱れやすくなったり「五月病」のサインが出やすい時期。疲れやストレスを上手に癒し、穏やかな気持ちと心地よい睡眠を手に入れましょう。

- これをブレンド
- エルダーフラワー 甘く爽やかな香りで気持ちも穏やかに。利尿作用、発汗作用もあり、風邪の時に◎
 - カモミール ストレスや緊張をほぐし安眠に導いてくれるリラックスハーブの代表格。胃腸の調子も整えてくれます
 - クコの実 目の疲れやかすみ目に◎ 体の内側から潤いを補い老化予防にも



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
https://fantas-market.com

今月の薬膳茶

心ゆるめる安眠休息茶の材料はコチラ!

お家でも薬膳茶を楽しもう



- 【Tea Wellist】●エルダーフラワー 30g 970円(税込1,047.6円)
- 【アリサン】●カモミールティー 25g 400円(税込432円)
- 【志立】●有機くこの実 40g 500円(税込540円)



長崎の端午の節句は「唐あくちまき」
F+ original 唐あくちまき
オーガニックコットンの手作り袋
5/2(土)・4(月・祝)・5(火・祝) 限定販売

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
4 みどりの日 唐あくちまき 販売 5/2(土)・4(月・祝)・5(火・祝) GW SPECIAL 馬刺し・ローストビーフご予約承ります 5/2(土)・4(月・祝)・5(火・祝) ※3日前までに要予約	5 こどもの日 唐あくちまきにおすすぬきな粉【山漬】黒豆きなこ	6 振替休日	7 魚の日 ちりめん・いりこ ます売り	8 わらび餅入荷	9 きくらげパウダー 試食販売 【平坂製薬】	10 母の日 店休日
11 店頭にて地方発送承ります 露地物 茂木びわ 5/25頃まで	12	13	14 5/14(木)・15(金) 五島列島 マルオトさんの岩牡蠣 2日間限定	15	16 見好養蜂園 はちみつ 試食販売	17 店休日
18	19 おかしの日 New / [Butters] バターミルクケーキ パイナップルケーキ	20	21 【朝岡スパイス】ビリヤニ&クラフトコーラワークショップ	22 わらび餅入荷	23	24 店休日
25	26	27 おかしの日 【19HITOYASUMI】大人の自家焙煎珈琲ロール	28	29 肉の日 5/29(金)・30(土)	30	31 店休日

長崎時津 [平坂製薬] きくらげパウダー 5/9 Sat 試食販売

農薬不使用 天日干し

きくらげは栄養たっぷり!

- ✓ ビタミンD
- ✓ 食物繊維
- ✓ 鉄分
- ✓ カルシウム

特に天日干し乾燥きくらげは骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンD含有量がすごい!

前回大好評につき【朝岡スパイス】さん第2弾!

スパイスのプロに聞く! Spiceで楽しむビリヤニ&クラフトコーラ

※写真はイメージです

ご自宅でも手軽に本格的なビリヤニ&スパイスコーラが作れます。専門家から教わるスパイス使い&レシピは必聴♪一緒にワイワイお料理をしてご食しましょう

日時 5/21(木) 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2F)
定員 先着16名
参加費 税込6,000円(当日現金のみ)
ご予約締切 5/17(日)

ご予約はコチラ



梅しごとの季節がきました

大切に育てられた / 井手果樹農園さんの梅が今年も入荷します



5月下旬～6月上旬



豊後青梅

収穫したての豊後青梅は鮮度がいいので果汁がたくさんです。爽やかな風味を活かした梅酒や梅シロップにおすすめです。



6月上旬

完熟南高梅

果肉が柔らかくフルーティーな香りの完熟南高梅。梅干しづくりにおすすめです。

井手果樹農園さんに教えていただく / 梅しごとワークショップ

梅しごとワークショップ

井手さんの青梅でつくる梅シロップづくり

日時 6/3(水) 11:00～12:30
参加費 税込5,000円 (当日現金のみの対応)

- 井手果樹農園さんの青梅(2Lサイズ)1kg
- てんさい糖の氷砂糖 1kg
- 保存容器
- 梅酒ご希望の方は税込+2,500円で承ります(白扇酒造 ここ一番1.8L)

初心者でも安心



ご予約はコチラ / ※写真はイメージです。当日はてんさい糖の氷砂糖を使用予定です。



梅しごと関連商品も揃っています!



【王隠堂】もみしそ 300g

【藤田氷糖】昔ながらの静置結晶 上巻等氷砂糖 1kg

梅酒づくりに【白扇酒造】果実酒用焼酎 ここ一番 1.8L

- 梅干しづくり
- 梅シロップづくり
- 梅サワーづくり
- 梅しごとのあれこれなど WEBでCheck✓



梅商品も!



- 【王隠堂農園】しそ漬梅干し、梅びしお
- 【森梅園農園】美咲梅、南高梅の梅肉
- 【ムソー】有機梅酢(赤) など多数



5月下旬スタート 島原松本農園さんの「甘いとうもろこし」のおおもの



毎年大人気の松本農園さんの高騰度とうもろこし。松本さんご夫婦の愛情と豊かな大地が、美味しさと甘さを引き出します。好天が続けば糖度20度を超すことも!

NEW!



長与

FUNEFARM オスエ OSUEさんの朝採れアスパラ



根元まで柔らかく、みずみずしい!



和牛ブルコギのピビンバ 990円(税込1,069.2円)



チヂミセット (キムチ/海鮮) 690円(税込745.2円)

DELIの韓国Fes 5/21(木)～23(土)

7種具材のヴィーガン雑穀キンパ 1,080円(税込1,166.4円) 豆腐干絲、蓮根きんぴら、椎茸の含め煮、薄揚げの甘煮、人参ナムル、きくらげ、きゅうり



7種具材の雑穀キンパ 1,080円(税込1,166.4円) だし巻き玉子、カニ風蒲鉾、牛蒡のきんぴら、小松菜のナムル、高野豆腐の含め煮、大根と人参のなます、椎茸の含め煮

自家製だれがおいしい和牛ブルコギキンパ 1,280円(税込1,362.4円) 和牛ブルコギ、だし巻き玉子、カニ風蒲鉾、人参のナムル、小松菜のナムル



韓国デリ盛り合わせ 1,080円(税込1,166.4円)



韓国たまごトースト 630円(税込680.4円)

NEW! From 佐賀

太陽と土、氷のチカラを大事に農薬も肥料も使わない / 自然と一緒に育ったお茶と穀物が届きます

試食試飲販売 6/6(土)

伊万里の日南郷

ひなたちゃげい 日南茶藝

海と空を見渡す、標高450mの台地で、その土地の可能性を大事に育てたお茶は、まさに「おいしい」。繊細すぎず、むずかしすぎず、淹れやすく、飲みやすい、おらかなお茶です。



- 緑茶 ほうじ茶
- 紅茶 日南龍茶
- 萎凋茶 他



嬉野の美野地区

こうぼうののかせ 耕房野の風

心地よい野の風が吹き抜ける、山々に囲まれた場所。自然とのやり取りを楽しみながら、一粒一粒の種のチカラを存分に引き出し、のびのび育てられたお米や麦は、やっぱり「おいしい」。



- ののぼん
- もちむぎ
- 三穀米
- 七穀米
- 小麦粉
- 全粒粉 他