

6 Fantasma market F+

水無月 June.2026

心とカラダを整える
ゆるっと
薬膳茶
Vol.6

今月の薬膳茶 重だるい体とお腹をおだやかに整える
梅雨の軽やか整え茶

ジメジメした梅雨時期は、湿気で体が重だるくなったり、食欲がイマイチになったりと、気持ちもジメジメなりがちに。身体に余計な水分を溜め込まず、軽やかに整えることが大事です。

- これをブレンド
- ハトムギ茶 余分な水分や老廃物を外に出し、胃腸の調子を整えます。肌荒れなどにも◎ 涼性なので冷えが気になる方はホットでどうぞ
 - 小豆茶 水分代謝を良くしてむくみ予防、血の巡りも良くしてくれます。豊富なポリフェノールでアンチエイジングにも◎
 - なつめ 気血を補うスーパーフード。湿気でダメージを受けやすい胃腸を丈夫にしてくれる働きもアリ。イライラ緩和にも



tel.095-883-6131
西彼杵郡長与町嬉里郷456
営業時間10:00~19:00 日曜日休日
@fantasma-market
https://fantasma-market.com

今月の薬膳茶 重だるい体とお腹をおだやかに整える
梅雨の軽やか整え茶の材料はコチラ!

お家でも薬膳茶を楽しもう



【Tea Wellist】●有機はと麦 100g 920円(税込993.6円)
【Tea Wellist】●有機小豆茶 100g 1,400円(税込1,512円)
【F+】●和田玉なつめ 5個 430円(税込464.4円)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
1 おかしの日 【くま三宅商店】 カフェ工房 レモンの爽やかサブレ	2	3 井手果樹農園 梅シロップ ワークショップ ※ご予約はメ切っております	4	5	6 芒種 日南茶藝 耕房野の風 試食試飲販売	7 店休日
8	9	10	11 魚の日 ちりめん・いりこ ます売り	12 わらび餅入荷	13	14 店休日
15	16 おかしの日 【辨天堂】 レモンのレアチーズケーキ	17 魚の日 入梅いわし 入荷 ※天候により入荷がない場合がございます	18	19	20 井手 菫蒔店 試食販売	21 夏至 父の日 店休日
22	23 青果の日 6月下旬入荷 山形 超大玉のさくらんぼ 「やまがた紅王」 糖度は約20度! 500円玉サイズ以上にもなる 大粒のさくらんぼ	24 紅がや 王たま	25 土用丑の日 うなぎ 予約開始	26 わらび餅入荷	27 ホッティー薬店 塩セミナー in長崎ブリックホール	28 店休日
29	30	F+DELI Ethnic Fair 6/18(木)~20(土)				

6/27(土) ホッティー薬店 塩セミナー in 長崎

本当に大切な"体のこと・食のこと"
SNSやインターネットでは伝えきれないリアルな場だからこそ
伝えられる情報をお伝えしていただきます

時間	10:00~13:00
場所	長崎ブリックホール
参加費	税込3,300円
主催	ファンタスママーケット

ご予約はコチラ



レモンフェア Lemon Fair 6/2 Tue Start

一度飲んだら忘れられない!
冷凍コーナーをCHECK!
つぶ感がいい!

【LIMMO】
レモネードベース 300ml 1,056円 (税込1,140.48円)

【桜の庵】のレモンケーキが届きます
レモン果汁入りのアイシングでさっぱりとはちみつを使った生地です。ふんわり♡福岡産小麦、北海道産バター、島原産卵などこだわり素材を使って、海を望む工房で丁寧に作っています!

夏はうなぎ

6月25日(木) ご予約開始

7月26日(日) 土用丑の日

炭火焼きで香ばしくふっくら

6/20 土 大事に手作り

From 佐世保 / **井手蒟蒻店**

蒟蒻愛が溢れる蒟蒻職人

アレンジ自在 生姜こんにゃく麺

煮込んでおいしい 五こんにゃく

長崎舌のあじ使用 ごしめこんにゃく

ゆず果汁を絞るところから手作り ゆずみそ

試食販売

7/11 土 いつも手に取るオイル、ちゃんと選んでいますか?

長崎初 **cocowell**

ココウェルワークショップ

~カラダが喜ぶ「本物のオイル」を知る1日~

情報が溢れる今だからこそ、なんとなく良さそうではなく、きちんと選びたいオイルの話。今回は長崎初となる、学んで味わって体験できる特別講座です。

有機ココナッツ MCTオイル 93g 1,340円 (税込1,447.2円)

お話会と、ココナッツオイルを使った トリュフ作り&試食、MCTオイルラテの試飲

時間 10:30~12:30 ご予約はこちら

定員 先着16名

参加費 税込4,500円(当日現金のみ)

香りのない有機ココナッツオイル 500ml 1,105円(税込1,193.4円)

7月上旬 Start!

松本農園さんの新生姜

ファンタズでも毎年大人気! 島原の豊かな大地で愛情たっぷりに育てた生姜です

新しょうがが始まります。

【マルアイ食品】

- 国産生姜使用がりしょうが 50g 300円(税込324円)
- 有機栽培生姜使用梅酢しょうが 50g 350円(税込378円)

【桐島畑】

- ジンジャーシロップ 230g 1,020円 (税込1,101.6円)

【合同会社】

- 木桶仕込み発酵生姜シロップ 180ml 1,692円 (税込1,827.36円)

【Japan Ginger】

- 高知そだものしょうがだけ 50g 300円 (税込324円)

F+DELI特製 ガリ生姜

F+DELI特製 生姜焼きのタレ

新しょうがで **ピンクのジンジャーエール**を作ろう♪

instagram レシピはこちら 6/20(土) instagramにアップ

F+DELI Ethnic Fair

本場の味にファンタズデリのエッセンス! 絶品アジアごはんが勢揃い! ジメジメ梅雨気分を吹き飛ばしましょう

エスニックフェア 6/18 木 ~ 20 土

Thailand グリーンチキンカレー 790円(税込853.2円)

夏野菜と雲仙しまばら鶏がゴロゴロ。スパイシーな辛さとココナッツミルクの甘さがクセになる!

Indonesia ナシゴレン 790円(税込853.2円)

海老ダシの旨みとナンプラーの風味が絶妙な炒めご飯。目玉焼きとプリプリ海老の上からレモンを絞ってどうぞ

Original エスニックまぜ麺 1,380円(税込1,490.4円)

ビーファンの上にはラブパクのソース、素ババイヤ、パクチー、なます、雲仙しまばら鶏、舞茸、カシューナッツと具材がたっぷり

Thailand カオマンガイ 1,280円(税込1,382.4円)

しっとり柔らかな雲仙しまばら鶏に、旨みたっぷりのジャスミンライス、ピーナツの食感が美味しい。甘辛だれをかけながらどうぞ

Vietnam バインミー 各550円(税込594円)

ボンデポヌールのバゲットに野菜もたっぷり。スイートチリソース、パクチー、ナンプラーがクセになる!

【ジョン事務所】 LOVE PAKU SAUCE 250g 1,400円 (税込1,512円)

コレを使用!!

6/18 Start! **Grocery SPICE & ETHNIC Fair**

アマゾンの雄大な自然のパワーを閉じ込めた天然ケアコスメ **コパイバマリマリ**

アマゾンの熱帯雨林に自生するコパイバマリマリ。金色に輝くその種の樹液は肌や粘膜を整えてくれ、古来から先住民に代々受け継がれてきました

instagram