

今週の一言コーナー

太陽の眩しい日が続いた今週。山々は、深刻な雪不足で、街にはドブネズミが増え出し、大切な日常に変化多岐多発の日々。おめでたいチャイニーズニューイヤーは、笑顔がいっぱい集まって、良き始まりとなるようお願いながら、明るい春に向かいたい。小澤征爾指揮者のご冥福お祈りします。
 <お知らせ>

1. 今週の地元産の応援セールは、Tea Lani さんのハーブ茶各種。良質ハーブと調合のバランスの良さで、どれも人気度が高いお勧め茶。初めての大特価で各\$10.50/瓶 (Reg.\$13.00)。Lavender/Detox/Love/Calm/Bright の5種。
2. Tama's キッチンから、野菜たっぷりビーガン弁当のメニューは、(土)和風白菜ロール。(日)ビビンバ。(月)ギョーザ。(火)ミレットとミックスビーンズコロッケ。(水)カリフラワーグラタン。(木)ズッキーニーファルシー。(金)ブロッコリーキイシュ。
 - * ビーガンスイーツ\$5.50+GST:人参のブラウニー・ケールのオーツクッキー・味噌ビスコティ
 - * 漬物 \$6.95:白菜キムチ・セロリ人参の福神漬けと中華漬け
 - * 超お得の完熟 BC トマトいっぱい詰まった 便利なトマトソース \$14.50/Ziploc
 - * 半年間熟成のにんにく麴 \$15.00/ミニカップ入りですが、凝縮。
 - * 格安人気の冷凍の野菜スープ \$5.00(Reg.\$9.50)
 - * 砂糖未使用のミックスフルーツ寒天 \$5.95/パック。完熟果物いっぱいお得パック。
3. メープルリッジのベティから、今年初ふきのとう入荷。\$5.50~7.50/袋にて。一番の貴重な苦み、Ginger Miso で簡単ふきのとう味噌や天ぷら・かき揚げなどでお楽しみを！
4. ナチュラルの皮付きのカシューナッツ入荷。\$18.00/227gパック。抗酸化作用のある皮部分ですが、消化不良の原因にもなりやすいので、食べ過ぎ要注意。塩味少々付き。スーパーフードと言われる、ブラジルナッツも入荷。
5. 今週のお買い得:BC りんごミックス#2 \$5.95/3lbs 袋
 みかん \$6.95/1.5lb 袋(Reg.\$8.25)
 初 Pomelo \$3.95/1 個...中は小さいけど、味はよし
 BC ポテトミックス#2 \$4.50/3lbs 袋(Reg.\$1.95/lb)
 マニトバ産 玉ねぎ \$4.95/3lbs 袋(Reg.\$1.95/lb)
 フレッシュバジル \$2.95~5.00/バッグ
 カリフラワー \$3.50/3.95/4.50/3 サイズ有り
 今高値のズッキーニー \$3.95/lb(Reg.\$4.95/lb)
 パセリ、シラントロ \$2.95/各束
6. ビクトリアの Island Eko Pantry から: コチジャン Paste・生姜味噌・ハラペーニョ味噌・クラシック味噌の 250g ジャー4種。\$15.00/各。どれも、こだわりと優しさを感じる便利なソース類。どれでも3個以上の方は、\$12.00/各にて。ちょっとだけ辛さのある キャラメルナッツ \$9.95/110gパック。健康スナックによし。
7. スリランカ産のドライマンゴ \$15.50/227g、粒黒コショウ \$17.50、ターメリックパウダー \$13.50、生姜の粉末 \$9.50 入荷。どれも、良質のオーガニック。
8. 若者 Mara からのバレンタインチョコ(Vegan/White/バニラ・ローズ) \$8.95+GST。お得な75%チョコチャック \$17.50/100g 入りは、ホットチョコや刻んでシリアルなどに。
9. ヨシさんの持ってくる Cedar Isle Farm の Rolled Oats は、来週には入荷。

<一押し>ハニー好きの方に、Island Eko Pantry の Ginger Miso 今週もよろしく！
 Tama Organic Life Foods www.tamaorganic.com 杉山 ひろこ