

今週の一言コーナー

お日様が、桜たちをあっという間に花盛りにしてしまいそうな、ぽかぽか陽気予報の今週末。風邪とも花粉症とも言えそうな体調不良を感じる人の多いこの時期。野菜盛りだくさんの食卓で、腸の大掃除に。無事乗り切りながら、桜や地面の花々や木々の新緑を愉しみたい春の日。<お知らせ>

1. 今週の地元産の応援セールは、ビクトリア発の Island Eko Pantry からの Ginger Miso の再登場。新鮮な生姜がいっぱい詰まって味噌とハニーで作られている。他、コチジャンと Jalapeno 味噌があるが、こだわりの原材料ばかりで仕込まれている彼女たちの商品。今回は、たくさん届いてあと少しの Ginger Miso にスポット。ハニーが入っているので、お湯を注いでお茶として頂くと体が温まり、一番のお勧め。醤油や味噌・塩で塩分調節し炒め物や肉魚のマリネにもよし。
\$12.00/1 個・\$22.00/2 個(Reg. \$15.00/250g)
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、本日(金)かぼちゃグラタン。(土)ビビンバ。(日)ココナッツ野菜カレー。(月)ケールとネトロの豆腐キイシュ。(火)ブッダボウル。(水)手巻き寿司。(木)テンペとズッキーニのトマト味ミートボール風。(金)牛蒡・ケール・ポテトの重ね焼きグラタン。
*有機もち米入荷。(土)から玄米餅とおはぎ登場。
*寒天スイーツ \$6.50:砂糖なしの完熟フルーツミックス寒天
*牛蒡と Date のクッキー \$3.95
*ビーガンスイーツ: りんごと紫さつまいものタルト
*らっきょうの甘酢漬け \$9.50(Reg. \$12.00)
*漬物 \$6.95:大根キムチ・蕪のレモン漬け・キュウリの冥加漬け
*完熟 BC 産トマトソース 長時間煮込み濃縮 超お得冷凍パック \$14.50
*糠床スターターキット \$38.00 BC 産のななつぼし米品種の糠使用で。
3. カリフォルニア産:キンカン \$8.50/小袋(\$19.50/lb)とポメロ \$4.50/1 個。
*キンカンは、そのまま皮ごと、丸ごと口に放り込んで、どうぞ。
*ポメロは、皮を剥いて、乱切りのようにして、中の皮ごと食べるのをお勧め。
4. サンシャインコーストからの Stinging Nettle、今週も明日(土)朝、新しく入荷予定。まだまだ、冷気の中で収穫され、柔らかく絶賛の時。体質改善によし。まずは 10 分煮て、お味噌を足すだけのスープから、お試しを！
5. 今週のお買い得: BC 産#2 りんご \$5.95/3lbs 袋
甘いパイナップル \$8.50/1 個
格安 アスパラガス \$4.50/lb
柔らかで美味しいオレゴン産牛蒡 \$17.50/lb(Reg. \$18.50)
カリフラワー \$3.95/1 個
芽キャベツ \$5.95/1lb 袋(Reg. \$6.95/lb)
ローマトマト \$6.50/2lbs 袋(Reg. \$4.50/lb)
BC 産ポテト 4 種ミックス \$4.50/3lbs 袋
US 産 紫玉ねぎ \$5.95/2lbs 袋(Reg. \$3.95/lb)
冷凍の皮骨無し胸肉 2 枚入り 10%オフ(Reg. \$21.50/lb)
冷凍の皮骨有り胸肉 \$12.00/lb

<一押し>ヨシさんからの人気の Cold-Rolled Oats
Tama Organic Life Foods

www.tamaorganic.com

今週もよろしく!
杉山 ひろこ