

今週の一言コーナー

小学校も夏休みに入り、みんなで夏気分になって、太陽に向かって解放感を満喫する2か月間にしたいたいもの。山火事の心配が少なく幸いに思いつつも、家ではセーターを着て、外ではジャケットが必要なこの頃。良い夏になるよう、子供心に刺激され、屋外でたっぷり遊び楽しむ季節となりますよう！
7月1日(月)Canada Dayの祝日は、弁当とおにぎりは無しで、店は11~4時営業にて。

<お知らせ>

1. **今週の地元農家の応援セールは、Aldergroveからのフレッシュ椎茸。**そのままグリルして、一品にもよし。 \$17.50/lb (Reg.\$19.50/lb)
いつも好評、ファンの増えているオイスターきのこも入荷。
2. **OliverのAmazia Farmから、本日(金)に届く定期便には:**
そのまま使える Arugula \$7.95/1袋(\$12.00/2袋)、大きなレッドレタス \$4.95/1個
そのまま使える サラダミックス \$9.50/1袋(\$15.00/2袋)、
タイバジルポット \$7.95/1個(\$10.00/2個)…あると重宝。水は、下に受け皿からで。
甘くて人気の Broccoli Sprouting \$3.95/1束(\$6.50/2束)…加熱は、少々で。
ブロッコリークラウン \$5.50/lb、 白菜 \$3.95/lb
*ほうれん草は、少々有りで、後は、秋口まで無しとのこと。(本日オレゴン産\$4.95/束入荷)
*ケール2種 \$4.50/1束(\$7.95/2束)、 イタリアンパセリ \$3.95/1束(\$5.95/2束)
*大人気のきれいなモレロきのこ。まだの方、ぜひこの機会に \$25.00/1lb袋(\$33.00/lb)
3. **サンシャインコーストから:** Sea Asparagus 入荷。さっと茹でて、水で洗い水切りで、色鮮やかで、そのままサラダにもよし。Toastedごま油とメープルシロップと醤油少々のお勧め。
4. **卵:** Rabbit River farm…不足で、入荷は来週(月)まで無しとのこと。
Lyttonのアマンダから…本日届く予定。自分たちで、餌を発酵させて与えている。\$13.95
*にんにくの芽 \$5.00/袋も一緒に届く予定。
CawstonのDanから…家族のように自由に遊んでいる鶏 \$11.95/各(\$19.50/2doz)。
5. **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本日(金)サモサ。(土)ココナッツ野菜カレー。(日)牛蒡入りシェパードパイ。(月)無し。(火)バラ寿司。(水)椎茸と大根のハサミ焼き。(木)和風キャベツロール。(金)押し寿司。**
*ビーガンスイーツ: ミックスフルーツケーキ・牛蒡&Datesクッキー
*漬物: 白菜キムチ
*冷凍: 玄米餅・ヨモギ餅・カットかぼちゃ・濃縮トマトソース
*冷凍総菜全種 10%オフ、冷凍スープ \$5.00/パック(Reg.\$9.50)
6. **今週のお買い得:**
BC産#2りんごミックス \$5.95/3lbs袋
甘いTangerine Gold \$3.95/lb(Reg.\$4.50/lb)
大きなカリフラワー \$5.00/1個
BC産 シラントロ \$4.95/2束(Reg.\$3.95/1束)
いんげん \$3.95/1lb袋(Reg.\$4.95/lb) 芽キャベツ \$5.50/1lb袋(Reg.\$6.50/lb)
ロングイングリッシュきゅうり \$3.75/1本
紫玉ねぎ \$6.95/2lbs袋(Reg.\$4.50/lb)
US産ハクレイ白蕪 \$3.50/1束
7. **便利なだしパック入荷。よく味の出る昆布入りの混合だし。\$25.00(Reg.\$29.00)。**

<一押し> 椎茸屋さんを応援したい今週

体調管理しっかり、今週もよろしく!