

今週の一言コーナー

冬型の冷たい風が吹き、朝には霜が薄っすら芝生を覆うようになった今週。本日、ビクトリアの海波農園からまたまた、葉付き大根が届く。今回は、三浦大根とグリーンハウスで育った小松菜たちも一緒とのこと。外の寒さの中、たくましく生き抜いてきた貴重な大根の葉っぱ。掘りたて収穫したて到着したての新鮮さモリモリで、地元産の数少ない感激の葉野菜です！！<お知らせ>

- 今週の地元産の応援セールは、ノースバンクーバーの Masa's スモークハウス から、本日入荷の BC 産 (Prince Rupert) Sockeye サーモンのスモーク。
スライス 227g \$35.00/パック (Reg. \$38.00)
お得な半身 700g~1200g \$70.00~130.00/パック
 一番おいしい 腹身・カマ部分 \$12.00/lb (Reg. \$13.50/lb) \$8~9.50/パック
 お客様や人数の多い時、お料理が億劫な時のお助けにどうぞ！いざと言うときの出番待ちで、冷凍庫の貯え用に。
- ビクトリアの海波農園からの掘りたて大根と小松菜たちは、本日(金)お昼頃到着予定。
 * 小松菜は \$6.50/1 束、大根 \$6.50/lb・カット大根 \$4.95/lb
- 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)大根と椎茸のはさみ焼。(土)和風ロールキャベツ。(日)ちらし寿司。(月)ギョーザ。(火)かぼちゃグラタン。(水)納豆ライスバーガー。(木)豆腐磯辺。(金)サモサ。
 * 便利な生姜シリーズ：生姜味噌 \$11.00・生姜たまり \$15.00・生姜佃煮 \$6.95・生姜麹 \$15.00・生姜オイル漬 \$8.50
 * 漬物 \$6.95：大根の梅シソ漬け・白菜キムチ・セロリと人参の中華漬け・サワークラウト・大根の醤油甘酢漬け 他
 * 他： ビーツハモス \$8.95・寒天フルーツゼリー \$7.50・らっきょう \$12.00・みょうが梅酢漬 \$15.00・柚子味噌ドレッシング Dip \$6.95・あんこ \$8.50
 * ビーガンスイーツ：ズッキーニブラウニー \$5.50・Gobo&Date クッキー \$3.95
 * 冷凍野菜スープ (かぼちゃ・ビーツ・他) \$9.50/2・\$5.00/各 (Reg. \$9.50/各)
 * 冷凍総菜 (グラタン・キシュ・コロッケ・他) …全 10% オフにて
- 今週のお買い得：
BC 産りんごミックス \$6.95/2.7lb 袋 (Reg. \$8.50)
終盤の美味しいポメロ \$4.95/1 個 (Reg. \$5.95)
いんげん \$3.50/1lb 袋…これは長めに加熱がお勧めで。味はよし！
いんげん フレンチグリーン \$4.50/1lb 袋…こちらは、さっとの過熱でよし。
チンゲン菜 \$5.50/lb・甘い Bok Choy \$2.75/lb・ほうれん草 \$5.50/束
大箱で購入のフレッシュ生姜 \$12.00/1lb 袋・\$6.50/0.5lb 袋 (Reg. \$18.50/lb)
芽キャベツ \$9.50/1lb 袋・\$4.95/0.5lb 袋 (Reg. \$10.50/lb)
イタリアンパセリ \$3.95・ちょっと苦みのある Frisee レタス \$3.50 (Reg. \$3.95)
ケール Green&Black \$6.95/ミックス良しで 2 束 (Reg. \$3.95/束)
甘い Sugar Snap Peas \$6.95/0.5lb 袋 (Reg. \$14.50/lb)
AB 産玉ねぎ \$5.95/3lb 袋 (Reg. \$2.50/lb)
- 新鮮シイタケとオイスターきのこは、本日(金)入荷予定。
- Mara の良質チョコ 6 種、入荷。どれも今なら GST 無しの特価 \$10.00/各にて。
- BC 米の玄米と精米分、入荷。

<一押し> 美味しいポメロ、まだ食べたことのない方も是非！

Tama Organic Life Foods

www.tamaorganic.com

今週もよろしく！

杉山 ひろこ