

＼体にうれしいミネラルの宝庫／  
種類も味わい方も豊富  
**ネバネバ海藻**

「わかめアニキ」厳選のアカモク！

わかめの試食販売でお馴染み(?)  
「わかめアニキ」こと坂詰氏が、特にネババアカモクを厳選。  
食感もさることながら、スッキリ成分「フコキサンチン」もたっぷり！  
ぬるま湯に約5分で解凍できるので、忙しい朝でも楽しめます。

まぐろの切り出しにのせれば  
日本酒の最高のアテに！

オクラと山芋とアカモクで  
ネバネバ丼

加熱してもパワーは  
失われないので玉子焼きにも

がごめ昆布の粘りと  
香り良いとろろ昆布です。  
冷奴やお吸い物、  
麺類のトッピングに。

北海道  
がごめ・  
真昆布  
とろろ(35g)  
通常売価298円を

**258円**  
(税込279円)



三陸産  
生わかめ  
(解凍) 100g  
**198円**  
(税込214円)

三陸産  
めかぶ(冷凍) 100g  
**198円**  
(税込214円)

国産  
日本の  
あかもく  
(40×3g)  
**298円**  
(税込322円)

はたけなか  
海藻練りそば  
(200g)  
**295円**  
(税込319円)

はたけなか  
あかもく  
うどん 200g  
**255円**  
(税込276円)

鰯節と昆布の旨味たっぷり！  
おにぎりの具や冷奴、麺類などに。  
リアス ねばり昆布と  
鰯のふりかけ  
(30g) 通常売価440円を  
**420円**  
(税込454円)

ハート型をしたツルムラサキ科の  
高栄養健康野菜です。



豊橋市 河合果樹園さん  
初恋リーフ(1袋)  
**158円**  
(税込171円)

今週はお買得！

2000年以上も前から薬草として  
使われていたほどスゴイ栄養素と健康効果。  
夏はほうれん草の代わり。

愛知県田原市  
小林善直さん  
ツルムラサキ  
(1袋) 通常売価138円を(税込108円)  
**100円**

化学肥料不使用。嫌味のない  
さっぱりとした甘さが特徴です。

新潟県  
中魚沼郡津南町  
無洗い  
なめこ(1袋)  
**98円**  
(税込106円)

青森県八戸市  
上村隆雄さん  
長いも  
(100g当り)  
**98円**  
(税込106円)

## ネバネバ丼



### 材料(2人前)

・まぐろ ..... 50g  
・長芋 ..... 50g  
・めかぶ ..... 20g  
・オクラ ..... 2本  
・納豆 ..... 1/2パック  
・温泉卵 ..... 2個  
・酢飯 ..... 2杯分  
・醤油  
・わさび  
・刻み海苔

### 作り方

まぐろ、長芋はざく切りに。  
酢飯の上に材料をのせるだけ。

★温泉卵は炊飯器にお湯を入れて  
保温機能10分程度で家でも簡単に  
できます。

★酢飯じゃなくて温かいご飯でも  
美味しい。

まあるいおさら  
食べられます

わさび醤油をかけてよく混ぜて  
ネバネバパワーで暑い夏を乗り切ろう！

## 簡単！おいしい！栄養満点！お家で作ってみよう ネバつる レシピ



まあるいおさらスタッフ 中山

### ツルムラサキと卵のスクミナ炒め

#### 材料(2~3人前)

・ツルムラサキ ..... 1袋  
・豚こま肉 ..... 100g  
・卵 ..... 4個  
・ニンニク ..... 1片  
・塩胡椒 ..... 適量  
・ごま油 ..... 適量

(イメージ写真)

ツルムラサキのネババ、  
豚肉、ニンニクの組み合わせは  
夏バテ対策に最適な組み合わせ！

ぱぱっと作れるのも嬉しいです。



### 納豆そば



愛知・静岡の小麦粉に有機栽培の  
食用バウダードを練り込んだ緑茶麺と  
全国納豆鑑評会で優秀賞を  
受賞した特別栽培大豆の納豆の相性が抜群。  
オクラや刻みのりをトッピングすれば完璧。  
ヘルシーな納豆そばの出来上がり！

こだわりの味協同組合  
自然の味  
国産小麦と  
有機栽培の  
緑茶麺(120g×2)  
**328円**  
(税込354円)

こだわりの味協同組合  
自然の味  
特別栽培小粒納豆  
(45g×3コ)  
通常売価  
198円を  
**178円**  
(税込193円)

秘 お盆明けはロース、スジ、スネ肉をご馳走に大変身！  
カルビ以外の部位がお値打ちに！



トマト煮、トマトシチューに  
愛知県産 あつみ牛  
牛スネ肉 100g  
通常売価398円を  
**380円**  
(税込411円)

ぽん酢煮込み、  
おろし和え、土手煮に  
愛知県産 あつみ牛  
牛スジ肉 100g  
通常売価218円を  
**198円**  
(税込214円)

宮城県三陸リアスの若手漁師集団  
「フィッシャーマンジャパン」から直送！



フィッシャーマンジャパンとは…  
三陸の海から新3K(カッコいい、稼げる、  
革新的)を実行することを理念に、  
未来の水産業の形を提案しています。

三陸産  
殻付き  
ホタテ(1枚)  
**350円**  
(税込378円)

