

「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

夏に効く!

ネバネバ海藻と野菜

「ちょっとマイナー?!」
青果バイヤー渡会おすすめ
ネバネバ野菜

「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、特にネバネバのアカモクを厳選。
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



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)

三陸産
生わかめ
(解凍) (100g)
198円
(税込214円)



はたけなか
あかもく
うどん (200g)
255円
(税込276円)

鯉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
鯉のふりかけ
(30g) 通常売価440円を
420円
(税込454円)



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)



今週はお買い得!

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

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)



化学肥料不使用。嫌味のない
さっぱりとした甘さが特徴の熟成長いも。

珍しい無洗いのなめこ。風味そのまま、
強いぬめりが特徴です。



新潟県
中魚沼郡津南町
無洗いの
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。



まあいいおさらでも
食べられます

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



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りよう!

まあいいおさらスタッフ 中山

ツルムラサキと卵のスタミナ炒め

材料(2〜3人前)

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

ツルムラサキのネバネバ、
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!
ばばと作れるのも嬉しいです。

作り方

- ① 豚肉は塩胡椒で下味。
- ② ツルムラサキは5センチ幅にきり、軸と葉を分ける。
- ③ 卵は溶いて塩を混ぜる。
- ④ 多めの油でざっくりと炒り卵をつくり取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに油をたしてニンニクみじんぎりを
入れ、火にかけ、香りが出たら豚肉を炒める。
- ⑥ 火が通ったらツルムラサキの軸の部分と炒め、卵、
ツルムラサキの葉の部分を入れて塩胡椒で味を整え
ごま油をまわしかける。



納豆 そば



愛知・静岡の小麦粉に有機栽培の
食用バターを練り込んだ緑茶種と
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。
オクラや刻みり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
緑茶種 (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)

お盆明けはロース、
カルビ以外の部位がお値打ちに!



あつみ牛の小間切れ、
スジ、スネ肉をご馳走に大変身!



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!



三陸産
殻付き
ホタテ (1枚)
350円
(税込378円)

