

9 Fantast market F+

長月 September.2024

身体と心を
整える

ゆるっと

食養生

Vol.06

Point

Check

今月の食材

かつお

◆五性:平性
◆帰経:腎・脾



不調が起こりやすい季節の変わり目。鰯は夏に消耗した気を補ってくれる心強い食材です。血と気を補い、胃腸の機能を高めます。腎の働きを高めて精力をつけてくれるので、体力が落ちている時にはおすすめ。脳の働きを活性化させるDHAや血液サラサラ効果のあるEPAも豊富です。

春から初夏に北上するのが「上り鰯」、秋に南下するのが「戻り鰯」。戻り鰯には脂がたっぷりのっているので、DHAやEPAもたっぷり

もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中!

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
2	3	4 おかしの日 【金精軒】 信玄餅	5	6 2日間限定 自家製薫焼き 鰯たたき ※天候により鰯の入荷がない場合がございます	7 【山崎ぶどう園】 シャインマスカット 試食販売 白露
F+防災週間 9/2(月)~7(土)					
9 重陽の節句	10 おかしの日 New / 【弁天堂】 昔ながら ココアロール	11	12 魚の日 ちりめん・いりこ ます売り	13 わらび餅入荷	14 毎週土曜は F+オリジナルピザ 16:00~(売切れ次第終了) M&m Olive ピスタチオクリーム& ペースト 試 食 販 売
16 敬老の日 秋の豪華弁当 ※3日前までに要予約 受取日 9/14(土)・16(月・祝)	17 十五夜	18	19 魚の日 彼岸入り 炙りアジ 刺身販売 ※天候により入荷がない場合がございます	20	21 毎週土曜は 刺身盛合せ 3品盛り 一品サービス 11:00~
23 振替休日	24	25 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定) おかしの日 台湾フェスに先駆け / 【キャセリンハウス】 台湾カステラ入荷	26 F+DELI 台湾フェス Start!	27 わらび餅入荷 ボルトボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	28 【家庭酒房ふきのとう】 和風な ココナッツカレー 試食販売
30	台湾フェス 9/26(金)・28(土) 肉の日 8/27(金)・28(土)				

日 Sunday

1 防災の日

店休日

8 店休日

店休日

22 秋分の日

店休日

29 店休日

Fantas
market

tel.095-883-6131

西彼杵郡長与町嬉里郷456

営業時間10:00~19:00 日曜日店休

ファンタスマーケット 検索 f

http://www.fantas-market.com

9/7土

時津【山崎ぶどう園】の

シャインマスカット

試食販売

甘さにこだわった
土づくり&大村湾からの
優しい風に育てられた
シャインマスカットです!



山崎ぶどう園



9/14 Sat

佐世保 M&m Olive
ピスタチオクリーム&
ペースト | 試 | 食 | 販 | 売 |

品質、味ともに世界でも最高峰のイタリア・シチリア島のブロンテ産・生グリーンピスタチオ!! 全て手作業、品質を保つために2年に一度しか収穫しない希少なピスタチオを使用

LAVICO スイート

90g 3,500円(税込3,780円)

グリーンピスタチオ40%使用の
甘めのクリームは絶品。パンや
クラッカーでそのまま食べても、
白和えなど料理に使っても◎

LAVICO プーロ

90g 5,000円(税込5,400円)

グリーンピスタチオ100%の
生ペーストは言葉が出ない程
の美味しさ

超希少



オリーブ
オイル

DIEVOLE コラティーナ

100ml 1,750円(税込1,890円)

DIEVOLE トスカノIGP

100ml 1,850円(税込1,998円)

品質に徹底的にこだわりのあるイタリア・ディエゴレ社の
エクストラバージン。それぞれに味わいが特徴的なので
ご試食を♪



新登場!

お肉屋さんの

「簡単焼くだけ」
シリーズ

ファンタスオリジナルのタレ仕込み!

そのまま焼いても野菜を加えてもOK

簡単に美味しい肉料理が完成

フルコギ タンドリーチキン 塩こうじ鶏 ねぎ塩デジカルビ 西京漬豚ロース ...and more!!



From
高知

【家庭酒房ふきのとう】

和風な
ココナッツ
カレー

試食販売

冷凍カレーはストックしていると便利♪
辛みが少なく、まろやかでコクのある味わい
高知県産生姜が隠し味♪

9/28土



◎和風なココナッツカレー

◎和風なココナッツ 土佐鯉カレー

各815円(税込880.2円)



フアンタス自家製
薫焼き鰯たたき
 1パック 980円
 (税込1,058.4円)

2日間限定
かつお 鰯 土 鰯
 9月6日(金)・7日(土)

鮮魚担当が気合を入れて焼きます！
 今が旬の戻り鰯！
 たなきはこのほん酢で！

土佐巻き
 1パック 980円
 (税込1,058.4円)

薫焼き鰯たたき
 1パック 980円(税込1,058.4円)
 節(1本)での販売も有

美濃特選
 味付ばん酢
 360ml 530円(税込572.4円)

※ご予約も可能です ※天候により入荷がない場合がございます。予めご了承ください



【ピオスタイル】
CACAO CURRY
 ●とうもろこしのまろやかカカオカレー
 ●スパイス&ハーブでおからが絶品薬膳スパイスカレー
 ●京のミルクとごろっと鶏肉のバターチキンカレー
 1人前 685円～(税込739.8円～)

9月1日は
防災の日
 F+は～9/7(土)まで 防災週間
 ローリングストックで
 もしもに備えよう

【相浦缶詰】
 旬ほとぎ九州産イワシ
 ●オリーブオイル ●チリオイル
 ●トマト ●塩レモン
 各100g 各297円(税込320.76円)

【高木商店】
 ●焼きいわしのアヒージョ
 100g 320円(税込345.6円)

【日本食品工業】
 ●わかめのみそ汁
 ●わかめ赤だし
 各9g×6食 各355円(税込383.4円)

【結わえる】
 寝かせ玄米
 ●黒米 ●小豆 ●もち麦
 各180g 各280円(税込302.4円)

【アスザックフーズ】
 ●ホタテの海鮮中華粥
 ●鶏肉の生姜中華粥
 各1食 各230円(税込248.4円)

【i・ライフソリューションズ】
 ●7年保存水 リセットタイム
 500ml 160円(税込172.8円)

9/16(月・祝) 敬老の日 秋の豪華弁当

※ご予算に応じて承ります ※寿司・刺身のご予約も承ります ◆写真は1,480円(税込1,598.4円)

予約 3日前までに要予約
 予約方法 ●店頭 ●TEL
 ●Instagram DM
 受取日 9/14(土)・16(月・祝)

ご予約
 承り中





2日間限定
お彼岸 自家製おぼろ
 詰合せ6個大 1,380円(税込1,490.4円)
 ●黒胡麻・粒あん・ずんだ 各2個
 ●黒胡麻・粒あん・安納芋 各2個
 ※粒あんは1個＝販売あり

【トーカン】おいもチップス
 (宮古島のしお・しょうゆ蜜)
 各90g 各315円(税込340.2円)

【やまえ堂】
 栗きんとん 100g 780円(税込842.4円)
 栗んとう 80g 450円(税込486円)

【伊藤軒】いも納豆
 180g 380円(税込410.4円)

秋の味覚を
 楽しむ。

5種の具材!
 揚げパン
 ビーナッツ肉そぼろ
 ヤングコーン
 スパイスが効いた煮卵
 高菜
 ルーローハン

飯 糰
 台湾式おにぎり
 500円(税込540円)
 具材たっぷり
 もちもちおこわ飯の巨大おにぎり

大 鶏 排
 台湾式唐揚げ 680円(税込734.4円)

油 條
 台湾式揚げパン
 230円(税込248.4円)
 台湾飯の定番の揚げパンを
 おやつ風にアレンジ
 きな粉とシナモンシュガーの2種

魯 肉 飯
 690円(税込745.2円)
 台湾屋台飯の定番!
 甘いタレと五香粉の香り
 トロトロのボリュームーな
 お肉がマッチ

焼 餅 夾 蛋
 台湾式クリスピーサンド
 500円(税込540円)
 胡麻たっぷりサクサクパイに
 ネギ入オムレツを挟みました
 ブランチャや甘いお屋ごはんにどうぞ