

ラスパイユの散歩道

～ Letter from bonraspail ～

2023.7月号

自然食品店
ボンラスパイユ



bonraspail.com



新商品

※店舗により非取扱商品がございます。
※価格は税込です。

ハードセルツァー

355ml・896円



海外オーガニック認証

オーガニック蒸留酒をつかった、炭酸のお酒です。ほのかな苦味と甘すぎない味が、料理に合います。ウイスキーソーダ、ジントニック、ラムコーラの3種類をご用意しております！

ウエハース (クラシック・レモン・乳酸菌入り)

30g・268円



海外オーガニック認証

ウエハースを4層に重ね、有機ココナッツバターでつくられたクリームをサンドしました。サククリとした軽い食感のウエハースと、甘さ控えめのクリームのバランスが絶妙な美味しさです。

人田畑 米粉 自然栽培米使用

300g・610円



自然栽培米使用

栽培期間中農薬不使用、肥料不使用で栽培した自然栽培米を微粉末にした米粉です。比較的膨らみややすい為、お菓子作りはもちろん、米粉パンなどにも向きま

Bonras Kitchen



暑い季節に ガスパチョでスタミナ補給

スペイン生まれの冷製スープ「ガスパチョ」は、農夫や羊飼いが炎天下での作業の合間、手軽に喉を潤し栄養補給をするための飲み物だったと言われています。今回はガスパチョに欠かせないパンをクイックオーツに置き換えてみました。オートミールを細かく細断したクイックオーツは短時間で調理でき、低カロリーで食物繊維が豊富です。また、ガスパチョの味の決め手となる酸味には、アップルピネガーを使用。アップルピネガーは酢酸・リンゴ酸・クエン酸などの天然成分が豊富で、まろやかな酸味が特徴です。火を使わずミキサーにかけるだけの簡単調理で、野菜の酵素や食物繊維をたっぷり摂れるガスパチョは、夏のスタミナ補給におすすめです!!



<材料>2人分【A】クイックオーツ30g、トマト(粗みじん切り)2個(300g)、玉ねぎ(みじん切り)1/8個、にんにく(すりおろす)1/4片【B】パプリカ1/4個、ピーマン1/4個、きゅうり1/2本【C】アップルピネガー大さじ2、オリーブオイル大さじ2、塩・こしょう少々【D】トッピング用野菜(トマト・きゅうり・パプリカ・とうもろこし等)適宜、オリーブオイル適宜

<作り方>1.Aの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせ、冷蔵庫で1~2時間寝かせる。2.Bの材料を粗みじん切りにし、Aの材料と合わせ、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する。3.2にCの調味料を加え、さらに攪拌し、冷蔵庫で冷やす。4.冷やしたスープを器に注ぎ、Dのみじん切りにしたトッピング用野菜を飾り、オリーブオイルを回しかける。



有機クイックオーツ 350g 有機アップルピネガー 473ml チュニシア産 有機エキストラバージンオリーブオイル 250ml



試食レポート

金子製麺 全粒粉ひやむぎ

ひやむぎは夏の風物詩ですね。風鈴の音が聞えてきそうです。沸騰したお湯で3~4分茹で、手早く冷水にさらしてできあがりです。ピカピカの麺に生まれ変わりました。一口食べて驚きました！なによりも食感が良いのです！弾力があり、力強いコシを感じることが出来ます。全粒粉が練り込まれている点も嬉しいですね。そうめんとはひやむぎの違は麺の太さに関係があります。しっかりと食感を楽しみたい方は、こちらの『全粒粉 ひやむぎ』がおすすめです！



全粒粉ひやむぎ 240g・274円



解説コーナー

～実は夏の季語 甘酒～

日本伝統の甘味飲料である甘酒。歴史は古く奈良時代に成立した日本書紀に、甘酒の起源とされる天甜酒(あまのたむぎ)が記述されています。冬に飲む印象が強い甘酒ですが、俳句の世界においては夏の季語になっています。江戸時代、天秤棒を担ぎ甘酒を売り歩く甘酒屋は、夏の風物詩になっていました。甘酒の中でも酒粕を使わないノンアルコールのこうじ甘酒は、ビタミン・アミノ酸・ブドウ糖などの成分が含まれており、体内への吸収率が高く、飲む点滴とも言われています。このような効能から一般に広まり、夏の暑気払いに飲む習慣が根付いていきました。現在では缶・ペットボトルなどのストリートタイプまたは袋入りの濃縮タイプなどがあります。暑い夏の熱中症対策などにもこうじ甘酒をお試ください。



人気ランキング!

酢

1



有機 アップルピネガー

360ml・410円

有機栽培りんごの果汁のみを原料とし、昔ながらの静置発酵法で作った、有機JAS認定の純りんご酢です。静置発酵法で長い期間かけて作ったまろやかな酸味が特徴(酸度4.5%)。まろやかな酸味で、洋風料理に良く合います。ドレッシングやマリネに。手作りマヨネーズに。その他いろいろな料理に。

2

越前小京都の有機純米酢



500ml・497円

酒造りから酢酸発酵まで手間と時間をたっぷりかけて完成した有機純米酢です(酸度4.5%)。米酢ならではのうま味とまろやかですっきりとした味わい、そして、華やかな香りをお楽しみいただけます。

3

美濃有機純りんご酢



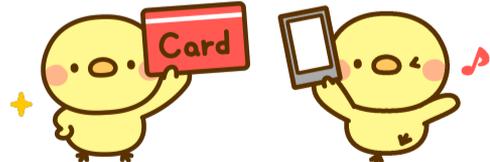
150ml・308円

有機JAS認定商品です。まじりけのない豊かな香りとおだやかな酸味、まろやかな甘みをもつ、りんご酢です。(酸度4.5%) まろやかな甘味はサラダにもよく合います。

お知らせ

■新規入会キャンペーン (7/1~7/31)

7/31までに店舗で新規にポイントカードをお作りいただきますと、40ポイント(200円相当)プレゼント!このオトクな機会には是非ポイントカードをお作り下さい! ※アプリ・紙カードのみ対象(LINEは対象外)。7月中のご来店が必要です。



ポイントサービス

土曜 5日15日25日
2倍 5倍

※吉祥寺店は日曜も2倍
※ネットショップ対象外

メルマガ登録

①QR読みまたは下記メールアドレスに空メール送信
②受信メール内リンクをクリック③情報登録して完了

bonras-join@mhaj.jp



ネットショップクーポン

公式ショップ

3,000円以上ご購入で 150円OFF
クーポン番号 2023年7月31日まで
ns2307

※クーポン番号入力必須。会員登録必要。
お一人様1回限り。公式ショップのみ。 shop.bonraspail.com



自然食品 店舗クーポン

1,000円以上ご購入で 50円OFF

2023年7月31日まで

※他割引と併用不可。ポイント倍併用可。
1会計1枚使用可。ネット対象外。

