

ラスパイユの散歩道

～ Letter from bonraspail ～

2024.3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。

薬膳おやつ はずの実

30g・537円



農薬不使用の蓮の実
使用

農薬不使用で栽培された蓮の実をまるごと使用した、薬膳食材を手軽に食べられるスナックです。低温真空調理法で、油控えめ・サクサク食感に仕上げました。

素材を味わうオートミール麺

100g・525円



小麦不使用

オートミールを主原料にした、小麦不使用の半生タイプ麺です。ツルツル食感でクセのない味わいなので、様々なスープの味でお楽しみいただけます。

自然栽培 乾燥ニンニク 宮崎県産

15g・483円



自然栽培

宮崎県産の自然栽培にんにくを低温乾燥しました。にんにくの風味がしっかり残っています。そのまま料理に加えるだけで風味がアップします。

Bonras Kitchen

～春キャベツと新玉ねぎのポタージュ～

春の訪れを感じる季節、旬をむかえる春野菜の春キャベツと新玉ねぎをたっぷり使ったポタージュスープのご紹介です。野菜の甘みをしっかり味わうシンプルな味付けにあわせて頂きたいのが、秋川牧園のとてまじめなとりがスープ。飼料にこだわった国産若鶏のガラスープは濃厚なのにあっさりとした後味で、素材の旨味を存分に引き出してくれる立役者です。食塩のみで仕上げられたスープなので、和風・中華・洋風とジャンルを問わずにご利用いただけます。

1.Aのキャベツの外葉をみじん切りにし、オリーブオイル・レモン果汁を加え混ぜ、マリネしておく。
2.Bの新玉ねぎを薄切りにする。キャベツの葉は芯や軸の部分は薄切り、葉の部分はざく切りにする。鍋にオリーブオイルを弱火で加熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。キャベツの芯・軸の部分も炒め、炒める。葉の部分ととりがスープを加えたら、ひと混ぜして蓋をし、キャベツがクタクツとするまで蒸し煮する。3.2をミキサーに移し、ペースト状になるまで攪拌する。4..3を鍋に戻し、Cの牛乳もしくは豆乳を加え混ぜ、弱火で沸騰しない程度に温め、塩気が足りなければ、塩を加え、味を調える。5.器に注ぎ入れ、AのマリネとDのヨーグルトをあしらう。



<材料> [A] キャベツの葉 (外葉の色の濃いもの) 1枚、オリーブオイル 小さじ1、レモン果汁 小さじ1 [B] オリーブオイル 大さじ1、新玉ねぎ 1/2個、キャベツの葉 5～6枚、とりがスープ 2袋 [C] 牛乳もしくは豆乳 200cc [D] ヨーグルト 適宜



秋川牧園
とりがスープ



有機レモン
果汁ストレー
150ml



オーガニック
ヨーグルトプレーン
(個食)

試食レポート

富士山ようかん ～桜ようかん～

『富士山ようかん』を試食しました。パッケージには、葛飾北斎「富嶽三十六景 東海道品川御殿山ノ不二」が描かれています。クゥ～！しびれますね～！原材料には、さくら葉が使われており、ほのかにさくらの香りがします。この季節を感じさせるような香りですね。小豆とさくら葉がお見事です！文句なしの美味しさです。てんさい糖が使われており、やさしい甘さです。調和のとれた味で完全な一品です。春爛漫、今の季節限定での販売ですので、ぜひとも、富士山ようかん』をご賞味ください！



富士山ようかん 桜ようかん
215円

解説コーナー

青汁とは

青汁とは栄養価の高い緑黄色野菜を絞った汁の事です。原料の緑黄色野菜を乾燥させて粉末状にして水などに溶かすものが一般的ですが、錠剤タイプ・フリーズドライタイプ・急速冷凍したタイプなどがあります。青汁の起源は戦時中の食糧難の時代に捨てられていた緑の葉を乾燥させて食料として絞りにして飲んだこととされています。昔の青汁の原料は、苦味が非常に強いケールのみを使用するのが一般的だったため、苦く飲みづらいものでした。最近は原料としてケール以外に大麦若葉・明日葉・桑の葉などがあり、組み合わせでつくられるものも多くなり、飲みやすくなりました。青汁の原料は栄養価が高く、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含んでいますので継続して飲むことをおすすめします。

人気ランキング！ キャンディー

1

純国産北海道はちみつ レモンのど飴

57g・281円



希少な北海道産100%のはちみつ・国産レモンを使用した、全て国産のど飴です。人口甘味料、香料、乳化剤無添加のレモンの酸味がさわやかなど飴です。原料の全てが国産の質沢なシリーズです。化学調味料・人工甘味料・合成保存料・着色料・香料は一切使用しておりません。

2

国内産有機栽培梅エキス使用 梅エキスキャンディー

75g・420円



国内産有機栽培青梅をじっくり煮詰めて作った有機JAS認証の有機梅エキスを使用した、国産原料100%のじわ～っとすっぱい甘さひかえめのキャンディーです。

3 レザーウッドハニー＋ハーブ キャンディー

51g・583円



咲くまでに百年かかるレザーウッドの花から採蜜したはちみつを使用したのど飴です。採れたてをそのまま食べているような百年はちみつのど飴です。

新規入会キャンペーンで40P (200円) プレゼント！

■新規入会してボンラスファミリーになりませんか？

ボンラスパイユでは、3月中に新規入会のお客様に40P (200円分) をプレゼント中♪ また、情報を登録してもらえればお得なお知らせも配信中！この機会にいかがでしょうか♪ ※ポイントの付与は店舗で行わせていただきます。

<入会方法>店頭でスタッフにお声がけいただければ、入会方法説明させていただきます。アプリ「Cardfeel」を事前にダウンロードしていただければスムーズに会員登録いただけます。



アプリ「Cardfeel」
こちら

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

