

「食をたのしむ、人生をたのしむ」お客さまのための



# フレスト通信

(第10号)  
2025.3.5

Instagram やっています!!



@frest market

## 柔らかく甘い愛媛県周桑地区のアスパラガス

愛媛県の石鎚山と瀬戸内に挟まれた周桑地区でハウス栽培されたアスパラガス、それが**「緑のささやきアスパラ」**です。フレストでは**「やわらかアスパラ」**のネーミングで長年販売してきました。

ハウス栽培で土壌・温度・水量・水質を管理することでやわらかい食感のアスパラを栽培。さらに周桑オリジナルの発酵肥料を使用して甘くおいしいアスパラガスに♪

以前は袋入りだったものがここ数年は裸の束売りに。「袋のあのおいしいアスパラどこ行ったの〜?」と思っていたお客さまがいましたら、愛媛県産の**「緑のささやきアスパラ」**がそれです!

バター炒めやお肉で巻いて焼くのが定番ですが、生産者おすすめは**お好み焼きの具材に刻んだアスパラ**を! 試してみたいですね♪

## 糖度高めでほどよい酸味の清見オレンジ

はるみオレンジや不知火の親にあたる**清見オレンジ**。糖度が高くほどよい酸味が効いたオレンジです。厳密にいきますと、温州みかん(宮川早生)とトロピタオレンジのかけ合わせでできた品種で、果肉はオレンジに近く、香り豊かで果汁が多くジュシーな味わい。オレンジ同様、スマイルカットしてかぶりついてお食べください。

出だしの3月は酸味が強く、4月へ向けて徐々に酸が抜け、まろやかな味わいになっていきます。

「食をたのしむ、人生をたのしむ」お客さまのための



## フレスト通信

天満橋  
(第10号)  
2025.3.5

Instagram やっています!!



@frest\_market

## 柔らかく甘い“春”のアスパラガス

3月あたりからハウス栽培のアスパラガスが出てきます。

春のアスパラガスは、

やわらかく甘いのが特徴です。

さらに前年の秋に蓄えた養分で

じっくり時間をかけて育つので太いものが  
多くなります。

太い方が果肉部分が多く食べ応えがあり、甘みを  
強く感じられます。もちろん細いものも収穫されます。こちらは皮目の  
割合が増えるのでアスパラの風味がよい強く感じられます。

バター炒めやお肉で巻いて焼くのが定番ですが、生産者おすすめは  
お好み焼きの具材に刻んだアスパラを！ 試してみたいですね♪

## 糖度高めでほどよい酸味の清見オレンジ

はるみオレンジや不知火の親にあたる清見オレンジ。糖度が高く  
ほどよい酸味が効いたオレンジです。厳密にいきますと、温州みかん  
(宮川早生)とトロピタオレンジのかけ

合わせでできた品種で、果肉は

オレンジに近く、香り豊かで果汁が多く

ジューシーな味わい。オレンジ同様、

スマイルカットしてかぶりついてお食べください。

出だしの3月は酸味が強く、4月へ向けて徐々に酸が抜け、まろやかな  
味わいになっていきます。



## 京阪ザ・ストア オリジナル手巻おにぎり

京阪ザ・ストアが運営するTHE STORE・フレスト・もより市の各店で販売している**オリジナルの“手巻おにぎり”**。年間120万個以上を販売する人気商品です。パッケージデザインはグループ会社である京阪電鉄の駅名のサインボードを模したもので鉄道ファンの方に喜ばれています。

【米】おにぎりに適した国産米を使用

【塩】おにぎりとは相性よく海藻の旨みが凝縮された“藻塩”を使用

【海苔】有明海産の海苔を使用

人気の紅鮭・ツナマヨ・紀州梅・

辛子明太子・日高昆布ほか

全10種類！お好みの味を

ぜひ見つけて

ください♪



※京阪ザ・ストアはフレスト・THE STORE・もより市を運営する会社です。

## 三陸産 新物”生わかめ

関西でわかめといえば徳島県産の“鳴門産わかめ”。鳴門渦潮で潮の流れが激しい環境で育つため、茎が短く、歯ごたえがしっかりしているのが特徴です。一方東北の“三陸産わかめ”は親潮と黒潮がぶつかるミネラル豊富な海域で育ち、旨みが強く葉の切れ込みが深く、大きいのが特徴です。

しっかり洗ってさっと5秒ほど茹でればきれいな緑色に♪氷水にさらして、刺身や酢の物・サラダやごま和え・炒め物・スープなど新物わかめの食感と風味をお楽しみください♪しゃぶしゃぶもありです！

## 京阪ザ・ストアオリジナル手巻おにぎり

京阪ザ・ストアが運営するTHE STORE・フレスト・もより市の各店で販売している**オリジナルの“手巻おにぎり”**。年間120万個以上を販売する人気商品です。パッケージデザインはグループ会社である京阪電鉄の駅名のサインボードを模したもので鉄道ファンの方に喜ばれています。

【米】おにぎりに適した国産米を使用

【塩】おにぎりとは相性よく海藻の旨みが凝縮された“藻塩”を使用

【海苔】有明海産の海苔を使用

人気の紅鮭・ツナマヨ・紀州梅・

辛子明太子・日高昆布ほか

全10種類！お好みの味を

ぜひ見つけて

ください♪



※京阪ザ・ストアはフレスト・THE STORE・もより市を運営する会社です。

## 今が旬！“新物”生わかめ

2～4月にかけて国産の新物のわかめが出回ります。

乾燥モノや塩蔵モノに比べ、食感がよく

磯の香りが豊かなのが特徴です。

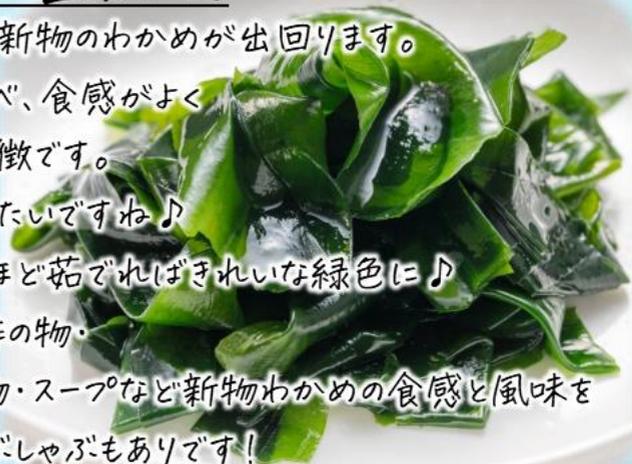
旬のおいしさ、ぜひ堪能したいですね♪

しっかり洗ってさっと5秒ほど茹でればきれいな緑色に♪

氷水にさらして、刺身や酢の物・

サラダやごま和え・炒め物・スープなど新物わかめの食感と風味を

お楽しみください♪ しゃぶしゃぶもあります！



## 丸善の

# “チーかま”と“ホモソーセージ”

たらを主原料とするかまぼこに、専用のチーズをミックスした元祖“チーかま”。  
2023年の日本ネーミング対象でレジェンド賞も獲得した、おやつにおつまみにお  
子さんから年配の方に広く愛されている丸善の商品です。

チーかま以上のロングセラーが“ホモソーセージ”。  
たらのおり身を中ばに弾力豊かな食感に、マグロや  
生豚脂で旨みとコクをアップした、そのままおいしいフィッシュソーセージ！



## キューピー“世界を味わうマヨ”

キューピーマヨネーズ100周年記念で企画された  
マヨネーズと世界の調味料を掛け合わせた  
“世界を味わうマヨ”シリーズ。

第一弾は“濃厚BBQソース味”と“甘辛スイート  
チリ味”。サラダやサンドイッチで利用するもよし。  
ざく切りしたゆで卵と和えてタルタルソースに  
するもよし。詳しいレシピはキューピー特設HP  
に載っています。右のQRコードからぜひ！



## 新食感のチーズデザートです♪

QBBの新商品、“ひとくちチーズデザートあまおう苺”。もっちり  
としたクリームチーズ生地の中にあまおう苺ソースを閉じ込めた新食感  
のチーズデザートです。

ひとつ口に入れると広がるクリームチーズの爽やかな酸味とクリーミー  
な味わいと、中からあふれ出す甘酸っぱい“あまおう”のストロベリー  
ソースの香り！ひとくち食べて2度おいしい♪ ちょっと一息入れるとき  
に。頑張った日の食後のデザートに。新食感デザートめしあがれ♪



## 日々の食べ物と運動と



「どんなものを食べているか言ってみたまえ。君がどんな人であるか言い当ててみせよう」とは、食通で有名なフランスの政治家ブリア・サヴァランの著者に出てくる言葉です。どんなものを食べるかでその人の趣向・考え方・生き方が見えるということでしょうか？ 実際食べたもので身体はつくられます。約3か月で身体中の細胞が入れ替わるともいわれます。食べたものでその人の身体の状態がある程度わかるとも言えます。

“平飼いのタマゴ”なるものがあります。昔ながらの平飼いの鶏舎で動き回り、エサも独自配合のものを食べていたりします。よくあるタマゴは1羽ずつ限られたケージ内であまり動くことなくタマゴを生んでいます。この2つのタマゴ、食べ比べると結構黄身の味わいに差があります。

「健康には食べるものが大事」とは言われますが、食べる内容とともに適度な運動（そしてストレスが少ないこと）が身体の状態に影響くのだからとタマゴを味わいつつ思います。歩くのも大事です。

食を担うスーパーマーケットとして旬のおいしい食材と食べ方をしっかりお届けしつつ、適度な運動も推奨いたします！

というわけでおいしいものを買って花見に出かけましょう♪



## ぽこぽこ生まれたレーズンカステラ

1864年創業の京都市伏見のお菓子メーカー伊藤軒の新商品“ぽこぽこ”。ぽこぽこ生まれたレーズンカステラの赤ちゃんです。

しっとり生地とフルーティなレーズンがベストマッチ！見た目にもかわいらしくちょっとした手土産にも重宝します。小ぶりで食べやすく心浮き立つお菓子です。

