

「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17号)

2025.10.6

Instagram やっています!!



@frest_market

交野市の乾燥椎茸！

今月のおすすめは交野市産の原木椎茸を乾燥した「森の育ち」。スライスしてあるため、そのままみそ汁に入れてもすぐ戻る。

手軽に椎茸の旨みを楽しめます。

また少ない水（椎茸が浸るくらい）

ですすぐるので時短になるのも

うれしいところ。戻し汁はもちろん

出汁汁として料理に使ってください。

パスタや炒め物、鍋、スープ、卵とじなどなど気軽にパッと使えるので重宝しますよ♪



粒大きく風味のよい銀寄栗！

大阪の能勢町に江戸時代から伝わる「銀寄(ぎんよせ)栗」は、粒が大きく、風味があり、品質が良いのが特徴です。江戸の飢饉のときに、この栗を売って銀貨を集めたことから、銀寄という名がついたとか。

甘すぎず、栗らしい豊かな風味と

ほくほくとした食感で人気です。

シンプルに行くならゆで栗！大きな鍋に洗った栗とたっぷりの水を入れ、水1Lに塩をおおさじ1/2杯。中火でじっくり火をかけ、沸いてから弱火にして30-40分。火を止め余熱でゆっくり火を通すと、しっとりと塩味も効いて栗の甘さを堪能できます。



「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

香里園
(第17号)
2025.10.6

Instagram やってます！



@frest_market

交野市の乾燥椎茸！

今月のおすすめは交野市産の**原木椎茸**を乾燥した「**森の育ち**」。スライスしてあるため、そのままみそ汁に入れてもすぐ戻る。

手軽に椎茸の旨みを楽しめます。

また少ない水（椎茸が浸るくらい）

ですぐ戻るので時短になるのも

うれしいところ。戻し汁はもちろん

出汁汁として料理に使ってください。

パスタや炒め物、鍋、スープ、卵とじなどなど気軽にパッと使えるので重宝しますよ♪



しっとり甘～い金の干し芋！

独自の乾燥方法で、しっとりとやわらかく強い甘さで人気の干し芋♪

それが「**金の干し芋**」です。

さつまいもの品種は

シルクスイート。こちらを気圧を

下げつつ乾燥させる**減圧乾燥**

製法で芋全体を均等に乾燥させることで独特の「しっとりやわらか」食感を実現！これはクセになります！

製造元は人気の「イチジク習慣」と同じ日興フーズです。



「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17号)
2025.10.6

熊本の乾燥原木椎茸！

今月のおすすめは熊本県の**原木椎茸**を乾燥した「**どんこ**」。九州屋のオリジナル商品です。

戻し水がそのまま出汁となるので、これからの季節、鍋やすき焼きに重宝します。元が肉厚などんこなので、水戻しは約10時間。タッパーにしいたけが浸る程度水を入れ、冷蔵庫にて低温でゆっくり戻すとより出汁が出ます。開封したパックは湿気をさけ冷蔵保管がおすすめです。



味覚の秋、栗を楽しみましょう！

味覚の秋、食欲の秋、ってことでいろいろ美味しいものが出てきておりますが、その一つが「**栗(くり)**」！

やさしい甘さとはくはくとした食感で旬なおいしさです。

シンプルに行くならゆで栗！栗を洗って大きな鍋にたっぷりの水を入れ、水1Lに塩をおおさじ1/2杯。

中火でじっくり火をかけ、沸いてから

弱火にして30-40分。火を止め余熱で

ゆっくり火を通すと、しっとり塩味も効いて栗の甘さを堪能できます。皮むきが少し大変ですが、栗ごはんもチャレンジしたいところ！少し塩を加えて炊くだけで美味ですよ♪



おにぎり 具材入れすぎました！ 当社限定

京阪ザ・ストアの創業25周年

を記念したオリジナルおにぎり。

具材を25gと通常の約3倍、
入れすぎ〜ってくらい入れま
した！具材は鮭・ツナマヨ・
昆布・明太子の4種。

ぜひ具材の入れすぎ感を
ご堪能ください！



秋鮭は鍋やちゃんちゃん焼きで

秋に北海道や東北で獲れる**秋鮭**は、脂ののりはあっさりして
いるものの、身のおいしさがあるため、**鍋や炊き込みごは
ん、バターソテー**などがおすすめ。

また北海道の郷土料理、**ちゃんちゃん焼き**にすると、脂
あっさりの分、バターと相性よくおいしいです。キャベツ・玉
ねぎ・にんじん・しめじなどをさっと炒めた上に、表面をバ
ター焼きした鮭をのせ、みそと砂糖・酒・みりんの合わせ調味
料を回しかけ蒸し焼きに♪野菜たっぷりおいしいですよ！

しそとわかめのバランスが絶妙！

山口県萩地方では、古来より天日干のわかめを
こまかく刻み、ごはんにふりかけて食す風習
がありました。**井上商店**のしそわかめは、
この食文化に習い、やわらかく適度な
歯ごたえのわかめに、しそ、ごま、かつおだしで味付けした海藻ふ
りかけです。あたたかいごはんに、おにぎりに、たまごかけごはん
に、卵焼きに混ぜたり、冷やっこ、納豆の薬味など大活躍！



このきざみ揚げ、万能なんです！

人気商品『ベに花 国産大豆油あげ』を
きざんだ「**万能きざみ揚げ**」。すでにきざまれ
ているから「包丁要らず」ですぐ使えます！

みそ汁・炊き込みご飯・お浸し・揚げびたし・
うどんにパスタ、スープにも！

この商品を使ったレシピを9品ご紹介します⇒



京阪ザ・ストアオリジナルのドーナツ

交野市から枚方市を巡り淀川に注ぎ込む天野川。天上の天
の川になぞらえ、平安期には七夕にちなむ
和歌が数多く詠まれました。

【天の川】をイメージした
オリジナルパッケージに、
しっとりまろやか食感の
揚げずに焼いたヘルシー
ドーナツ6個入！**天の川バイクドーナツ**です。



3枚まとめてお買得です！

自社焼き上げチョコチャンククッキー 3枚入り
通常3枚で本体価格474円を398円で！

大粒チョコチャンクを混ぜ込んでかなりのボリューム！

絶妙なしっとり感もあり、チョコとの
バランスも完璧！クッキーが甘めなので、
無糖のコーヒーや紅茶が合います♪

お買得なだけでなく、3種のクッキーが楽しめます。（通常のチョコ
チャンクに、ホワイトチョコチャンク、ダブルチョコチャンクが）



通信好きな方はぜひInstagramも

いつも通信を読んでいただきありがとうございます！

通信好きな方、ぜひ店のInstagram(@frest_market)もフォローください。通信で収まりきらないおすすめ商品やスタッフの個人的な推し商品、カールおじさん登場！などのイベント情報、そして店でのちょっと楽しい出来事などなど。楽しい話題を発信しております。

食をたのしむ、人生をたのしむ みなさまとともに♪



@frest_market



大阪もったいないキャンペーン

毎年10月は大阪府の「食品ロス削減月間」です。フレストでは大阪府と連携し、**大阪もったいないキャンペーン**を香里園・寝屋川・天満橋・長尾の各店で開催。食材の長持ち保存方法を示したPOPや店頭での手前取りを推奨するPOPなどを掲示。食品ロスを減らす活動の普及に努めます。

長尾店では10/18(土)、「なんでやろう?食品ロス」カードゲーム体験会を実施します。小学校4年生からが対象で、楽しみながら食品ロスについて考えることができます。よかったらお子様やお孫様と参加ください。詳細は店頭でご確認ください。