

「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26号)
2026.6.8

Instagram やっています!!



@frest_market

爽やかシャキシャキの新生姜

この時期登場する**新生姜**。早めの収穫でみずみずしくシャキシャキの食感と爽やかな辛みが特徴です♪そのまま刻んで冷奴や冷しゃぶのお肉や焼魚に!甘酢漬けにチャレンジするのもひとつです。洗って刻んでさっと湯がいてざるに盛り、塩少々。乾いてから甘酢につけて出来上がり。ほんのりピンク色のかりが食卓を彩ります。

新生姜の炊き込みご飯もチャレンジしてみたいところ。刻んだ生姜とお揚げを出汁で炊きます。タコを入れてもおいしく、新生姜の爽やかな香りでご飯がすすみますよ♪



深い甘みの山形県産佐藤錦

さくらんぼといえば、まず名前が挙がるのが「**佐藤錦**」。糖度が高く、程よい酸味で深い甘みを感じられます。

山形県は全国のさくらんぼの7割以上を生産する「さくらんぼ県」。佐藤錦も山形県東根町の篤農家・佐藤栄助さんが大正時代に開発した品種です。

やはり大粒で色味の良いものがよりおいしいので、年に1度は奮発してご自身へのご褒美に山形県産の佐藤錦はいかがでしょう。



「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26号)
2026.6.8

Instagram やっています!!



@frest_market

爽やかなシャキシャキの新生姜

この時期登場する**新生姜**。早めの収穫でみずみずしくシャキシャキの食感と爽やかな辛みが特徴です♪そのまま刻んで冷奴や冷しゃぶのお肉や焼魚に!甘酢漬けにチャレンジするのもひとつです。洗って刻んでさっと湯がいてざるに盛り、塩少々。乾いてから甘酢につけて出来上がり。ほんのりピンク色のかりが食卓を彩ります。

新生姜の炊き込みご飯もチャレンジしてみたいところ。刻んだ生姜とお揚げを出汁で炊きます。タコを入れてもおいしく、新生姜の爽やかな香りでご飯がすすみますよ♪



お豆を味わう寒天デザート「豆ふるる」

「豆ふるる」シリーズは、お豆本来のおいしさとつるんとした寒天の食感が特徴の、暑い季節にもぴったりのスイーツです。春夏限定商品で、ミルクあずき、黒糖くろまめ、抹茶あずき、紅茶紅大豆の4種があります。冷やしておいしい寒天に、豆の味を楽しむデザート。ぜひお試しください!



はもの天ぷら 大葉天添え

関西の初夏から夏にかけて欠かせない魚「はも（鱧）」。惣菜売場からは「はもの天ぷら 大葉天添え」をご紹介します！骨切されたはも（鱧）をふっくら揚げた天ぷらは、塩や天つゆで食べると旨みがありおいしいです。

大葉の爽やかな香りがより、はも（鱧）を引き立てます♪



※伊是名島産は松井山手・長尾・香里園店のみとなります。

もずくで健康習慣♪

ねばねばやぬめりがある食品は体によいと言われますが、もずくもその一種です。ぬめり成分は、多糖類の一種「フコイダン」と呼ばれる水溶性食物繊維です。

酢の物だけでなく、みそ汁や天ぷらに。他には卵焼きに入れたり、サラダやそーめんといっしょに♪ やわらかくのど越しのよい、**沖縄直送！伊是名島の早摘みもずく**がフレストのお勧めです♪



レシビほこちら

焼肉には戸村のたれを！

あの有名なエ〇ラが宮崎県だけはトップシェアが取れない理由は、宮崎県で焼肉のタレの不動の1位が「戸村本店の焼肉のたれ」だからです。宮崎牛の商談で宮崎を訪れたバイヤーが気に入り、フレストで取り扱うこと10年以上。にんにくが効き、リンゴとバナナをたっぷり使った濃厚でフルーティーな味わいで人気です！



製餡メーカーが作るゼリー

岡山県の製餡メーカー・谷尾食糧が作るゼリーは、果物の「おいしさを大切に」、シロップ漬けの果肉が入ったシンプルなゼリーです。冷やして食べると、これからの暑い季節に最高のデザートに！ ピオーネ、甘夏、パインアップル、白桃、いちじく、ラ・フランスの6種の味が楽しめます。



もずくで健康習慣♪

ねばねばやぬめりがある食品は体によいと言われますが、もずくもその一種です。ぬめり成分は、多糖類の一種「フコイダン」と呼ばれる水溶性食物繊維です。

酢の物だけでなく、みそ汁や天ぷらに。他には卵焼きに入れたり、サラダやそーめんといっしょに♪ やわらかくのど越しのよい、**沖縄直送！伊是名島の早摘みもずく**がフレストのお勧めです♪



レシピはこちら

焼肉には戸村のたれを！

あの有名なエ○ラが宮崎県だけはトップシェアが取れない理由は、宮崎県で焼肉のタレの不動の1位が「戸村本店の焼肉のたれ」だからです。宮崎牛の商談で宮崎を訪れたバイヤーが気に入り、フレストで取り扱うこと10年以上。にんにくが効き、リンゴとバナナをたっぷり使った濃厚でフルーティーな味わいで人気です！



1日1粒夏バテ知らず。

暑い日が続くと、食欲も落ちてくるもの。そんなこれからの季節の体調管理に おすすめなのが「梅干し」です。梅干しに含まれるクエン酸や程よい塩分は、汗をかいたあとの塩分補給にぴったり！

ご飯といっしょに、冷奴や冷しゃぶ、そうめんなどのさっぱり系メニューのアクセントとして、美味しく夏を乗り切りましょう！

泰祥食品のつぶれ梅ならお手軽にいろいろ使えますよ♪

写真はイメージです



冷やしておいしい小川珈琲の、

京都市で昭和27年から珈琲づくりを始めた小川珈琲。

「京都の珈琲職人」として真摯に珈琲に向き合ってきた会社を作る炭焼珈琲です。炭焼珈琲ならではの芳醇な香りと豊かなコクを楽しむ水出しパック。暑い時期にうれしい水出しでしっかり冷やしてどうぞ。

牛乳と混ぜて飲むカフェオレベース（無糖）もあります。



ぷるんと凍らすアイス

ぷるんと蒟蒻ゼリーでおなじみにオリヒロから、

ぷるんと凍らすアイスです。独自の製法で凍ってもなめらかなくちどけ！常温保管できるので個包装で好きな分だけ凍らせられるのもうれしいところです。今回のおすすめは、

プレミアムのバニラとカフェオレ！濃厚な味わいと爽やかな冷たさが、家事や仕事のちょっとした休憩時間の糖分補給にぴったりです。



熱中症にご注意を!

先日会社の有志で休日にソフトボールを楽しみました。20代から60代まで、野球経験者と初心者の混成チームで、打って走ってボールを追ってとわいわい楽しみました。スタートは曇りだったものの、気温は26度。最後は見事に晴れ30度に。かなり気を付けてお茶を飲み、塩分タブレットも摂ったのですが、帰りがけふと気づくと少し頭痛が!? 熱中症の怖さを感じました。(※最近では室内での隠れ熱中症も)

熱中症の対策はまずはこまめな水分補給です。カフェインを含む、珈琲・紅茶・緑茶などは利尿作用があるため、水や麦茶、スポーツドリンクが最適です。エナジードリンクもカフェイン入りが多いので要注意です。

汗により塩分(ミネラル分)も失われます。塩分補給に塩分タブレットがおすすめです。もちろん梅干しも!

寝不足や食事を抜いている等も大きく効いてきます。三度の食事と規則正しい生活で暑い夏を乗り切りましょう!



サクサクのやみつき食感!

サクサクのカダイフ(小麦粉の細麺)と香ばしいピスタチオが詰まった断面とそのなんともいえないサクサク食感で韓国で大人気となった「ドバイチョコ」。さらにマシュマロとチョコで包んだ**ドバイチョン** **ドゥククッキー**です。プレーンといちご味の2種類そろい踏み。SNS再生回数100万回越えの味をぜひ!

