

「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27号)
2026.7.6



南信州の美味しいトマト

※天満橋店のおすすめは北海道平取町産のトマトになります。

暑くなってくるこの時期、美味しいトマトは欠かせません！
バイヤーのイチ押しは“**南信州のトマト**”です。

南信州の高原にある畑で栽培されるため、
昼夜の寒暖差が大きく、夏場でも夜が比較的涼しいため、
昼間光合成でためた糖分が効率よく実に集まり、
風味よくほどよい酸味と甘みのある昔ながらの美味しいトマトができます。

土づくりにこだわり、独自の肥料を使っています。

暑い夏、身体を中から冷やすトマトは必須。せっかくなら
美味しいトマトを！って方はぜひお試しくださいませ♪

シャキシャキ甘い大栄西瓜

これからの暑い夏、キンと冷やした甘いすいかで美味しく水分補給しませんか？

水分とエネルギー源の糖分

たっぷりのすいか。お塩を少し

ふれば甘みがグッと引き立ち、

熱中症対策にもぴったり！この夏は、鳥取名産「**大栄西瓜**

(だいえいすいか)」がおすすめ！ミネラル豊かな雪解け水と昼夜の寒暖差が育んだ、シャキシャキ食感と格別な甘さが魅力のブランドすいか。カットすいかもありますよ〜♪

「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27号)
2026.7.6

Instagram やっています!!



@frest_market

鮮度第一・とうもろこし!

とうもろこしの季節がやってきました。旬の産地がどんどん北上してきますので、その時の旬のとうもろこしをどしどし販売して参ります!

とうもろこしは鮮度が命!

買って帰ったら、しっかり冷蔵庫で保管(※野菜室でなく冷蔵室の方が適しています)し、早めにゆでてお食べください!

薄皮残してゆでたり、ふかすと風味がより濃厚になっておいしいですよ。おいしいとうもろこしを堪能しましょう♪

シャキシャキ甘い大栄西瓜

これからの暑い夏、キンと冷やした甘いすいかで美味しく水分補給しませんか?

水分とエネルギー源の糖分

たっぷりのすいか。お塩を少し

振れば甘みがグッと引き立ち、

熱中症対策にもぴったり! この夏は、鳥取名産「大栄西瓜

(だいえいすいか)」がおすすめ! ミネラル豊かな雪解け水と昼夜の寒暖差が育んだ、シャキシャキ食感と格別な甘さが魅力のブランドすいか。カットすいかもありますよ~♪

暑い夏はうなぎで乗り切る!

江戸時代の発明家平賀源内が考案したとされる「土用の丑のうなぎ」。季節の変わり目の土用に、栄養豊富なうなぎを食べる風習が定着しました。

※写真はイメージです。店により商品の形態が異なる場合があります。

今年の土用の丑の日は7月26日(日)です。最近の夏は、時に最高気温35度を超える猛暑日となる日も出る過酷な季節です。

7月26日(日)は
土用の丑

今年は全体的にうなぎが豊漁のため、うなぎをどんどん食べたいですね。

鮮魚売場のおすすめは、国産の養殖うなぎです。特製だれで焼いた国産うなぎのかば焼きに、

ふっくらおいしい**国産うなぎのうな重**がおすすめ!

惣菜売場は、肉厚で脂がのってる!
うな丼が人気です。

ふっくら肉厚なかば焼きに、だし巻きをそえた王道の組み合わせが食欲をそそります。

暑い夏、うなぎを食べて乗り切りましょう!



全店共通

本格派の奈良漬けです。

写真はイメージです

パリッとした歯ごたえと、口いっぱい広がる酒粕の芳醇な香り。扶桑守口食品の「**伝匠 吟づくり瓜奈良漬**」は、じっくりと熟成された深いコクとまろやかな甘みがたまらない一品です！ 炊きたての熱々ご飯にのせれば、それだけでご馳走に！ 温かいお茶漬けや、晩酌のお供にも大活躍間違いなしです。**徳島産瓜使用・本醸造粕・本味醂粕仕込みの二年漬！**

切り落とし麺独特の食感がクセに！

徳島名産「**半田手延素麺**」の麺を延ばす際にできる「**切り落とし**（ふし）」を集めた、知る人ぞ知るお買得品です。半田素麺ならではの太さと強いコシはそのままに、端っこ特有のモチツとした食感がクセになります。冷やしそうめん以外にも、お味噌汁やスープに入れて「にゅうめん」に。野菜と炒めて「チャンプルー」にするのも絶品です。いろいろお試しください！

瀬戸内レモンを贅沢に使ったマフィン

自社工場のマフィンシリーズです。

瀬戸内レモンのピューレとピール（皮の砂糖漬け）を練り込んだ生地には、レモンのスライスをトッピング。表面は砂糖でコーティング（グレーズがけ）しました。表面のシャリシャリ感と、中のピールの食感とベースのマフィンのふんわり感が楽しめます。夏場に爽やかでおいしいマフィンです。



血行が良くなると

父親が最近、話題の「リカバリーウェア」を試し、えらく気に入ったようで私にもプレゼントしてくれました。着て寝るだけで血行を促し、疲労回復をサポートするというあのウェアです。半信半疑でしたが、翌朝の寝起きのすっきり感に驚きました！血行が良くなるだけで、こんなにも体が軽く感じるのかと効果を体感しました。（※あくまで個人の感覚です）

これを機に「**血行**」について少し考えてみました。血流が滞ると肩こりや冷え、疲労感の原因になってしまいます。血行を良くするには、適度な運動やストレッチを心がけたり、湯船に浸かってしっかり体を温めたり、十分な睡眠をとるなど、日々の習慣が大切だそうです。

そして、忘れてはいけないのが毎日の「**食事**」です。

体を温める根菜類や生姜、血液の巡りを助ける青魚などをバランス良く摂ることも、立派な血行促進ケアにつながります。海藻やキノコなどの食物繊維もよいようです。京阪グループのBIOSTYLEは

「楽しみながら、健康的で良いものを自分らしく

取り入れるライフスタイル」です。少し「**血行**」を意識し、日々の生活習慣
日々の健康習慣と毎日の食事をちょっとだけ工夫して、内側から元気に
過ごしていきたいですね。



低温生貯蔵の限界に挑んだ秘蔵酒

岐阜県飛騨市にある渡辺酒造店の人気シリーズ。

飛騨の厳しい寒さの中で仕込んだお酒を、生のまま低温貯蔵で熟成させたこだわりの「**生貯蔵酒**」です。

フレッシュでまろやかな口当たりと深いコクは、しっかり冷やして飲むとさらに際立ちます！

「**幻とは、手に入らぬこと**」という目を引くネーミングで、話題性も抜群。数量限定！売切れごめんです！



血行が良くなると

父親が最近、話題の「リカバリーウェア」を試し、えらく気に入ったようで私にもプレゼントしてくれました。着て寝るだけで血行を促し、疲労回復をサポートするというあのウェアです。半信半疑でしたが、翌朝の寝起きのすっきり感に驚きました！血行が良くなるだけで、こんなにも体が軽く感じるのかと効果を体感しました。（※あくまで個人の感覚です）

これを機に「血行」について少し考えてみました。血流が滞ると肩こりや冷え、疲労感の原因になってしまいます。血行を良くするには、適度な運動やストレッチをバガけたり、湯船に浸かってしっかり体を温めたり、十分な睡眠をとるなど、日々の習慣が大切だそうです。

そして、忘れてはいけないのが毎日の「食事」です。体を温める根菜類や生姜、血液の巡りを助ける青魚などをバランス良く摂ることも、立派な血行促進ケアにつながります。海藻やキノコなどの食物繊維もよいようです。京阪グループのBIOSTYLEは「楽しみながら、健康的で良いものを自分らしく

取り入れるライフスタイル」です。少し「血行」を意識し、日々の健康習慣と毎日の食事をちょっとだけ工夫して、内側から元気に過ごしていきたいですね。



日々の生活習慣

爽やかなジュレとナタデココ♪

毎日のおやつや、食後のデザートに迷ったらコレ！果汁感あふれる爽やかなジュレと、噛みごたえのあるナタデココが相性抜群の和歌山産業の「ジュレココ」。さっぱりとした後味でツルッと食べられるので、美味しく楽しめます。冷蔵庫にストックしておけば、いつでも手軽にリフレッシュできますよ♪

