

「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30号)  
2026.10.5



## お好みのいもはどれでしょう?

秋に美味しい焼きいもは品種で食感も甘みも変わります! ほくほくの定番の「鳴門金時」は風味よく焼きいもだけでなく天ぷらでも王道の味わいを楽しめます。しっとり滑らかな「シルクスイート」、強い甘みと

ぬっとり感の「紅はるか」、

そして蜜のように濃厚な

「安納芋」とそれぞれの個性が光ります。ぜひいろいろ

試して、お気に入りを見つけ

てみてください! ※店により、

入荷状況が異なりますので

ご容赦ください。



## 大粒・ほくほく「銀寄栗」♪

大阪・能勢町が発祥とされる伝統の高級品種「銀寄（ぎんよせ）栗」。現在は愛媛県などの他県でも大切に育てられ、大粒で豊かな風味とほくほく食感で人気です♪

素材の味を楽しむならシンプルな

「ゆで栗」がおすすめ! 水1Lに

塩大さじ1/2を入れ中火で加熱、

沸騰後弱火で30~40分。火を止め

余熱でじっくり火を通すと、しっとり

塩味が効き甘みが一層引き立ちますよ♪



※写真はイメージです。

「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

香里園  
(第30号)  
2026.10.5

Instagram やってます!!



@frest\_market

## お好みのいもはどれでしょう?

秋に美味しい焼きいもは品種で食感も甘みも変わります! ほくほくの定番の「鳴門金時」は風味よく焼きいもだけでなく天ぷらでも王道の味わいを楽しめます。しっとり滑らかな「シルクスイート」、強い甘みとねっとり感の「紅はるか」、そして蜜のように濃厚な

「安納芋」とそれぞれの個性が光ります。ぜひいろいろ試して、お気に入りを見つけてみてください! ※店により、入荷状況が異なりますのでご容赦ください。



## 味覚の秋、柿を楽しみましょう!

秋に旬を迎える「たねなし柿」は、種がないのでカットもしやすく、お手軽に味わえる人気のフルーツです♪  
じっくり渋抜きすることで引き出された、まろやかで濃密な甘みとジューシーな果汁が口いっぱいに広がります。  
冷やしてそのままはもちろん、生ハムと合わせてオリーブオイルに塩コショウでおつまみにするのもおすすめ!  
ワインやウイスキーといっしょに秋の夜長にどうぞ♪



「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30号)  
2026.10.5



## お好みのいもはどれでしょう？

秋に美味しい焼きいもは品種で食感も甘みも変わります！ほくほくの定番の「鳴門金時」は風味よく焼きいもだけでなく天ぷらでも王道の味わいを楽しめます。しっとり滑らかな「シルクスイート」、強い甘みとねっとり感の「紅はるか」、そして蜜のように濃厚な

「安納芋」とそれぞれの個性が光ります。ぜひいろいろ試して、お気に入りを見つけてみてください！※店により、入荷状況が異なりますのでご容赦ください。



## 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な美味しいものがありますが、その一つが「栗（くり）」！

やさしい甘さとほくほくとした食感で旬なおいしさです。

素材の味を楽しむならシンプルな

「ゆで栗」がおすすめ！水1Lに

塩大さじ1/2を入れ中火で加熱、

沸騰後弱火で30～40分。火を止め

余熱でじっくり火を通すと、しっとり

塩味が効き甘みが一層引き立ちますよ♪



※写真はイメージです。

## 旬のさんまと塩麴漬の鮭がうまい！

秋冬限定のお弁当「さんま竜田揚げと銀鮭塩麴焼の秋弁当」。

旬の脂ののった「さんま竜田揚げ」と当社自慢の、塩麴に漬けこんでから焼くことでふっくら仕上げた銀鮭が入って、おかずも豊富で人気です♪食欲そそる秋のお弁当をぜひお試しください！



## 脂が乗ったもっちり「戻りがつお」

秋に旬を迎える「戻りがつお」は、北の海で豊富なエサを食べて南下するため、上質な脂がしっかり乗ったもっちり濃厚な味わいが魅力です♪定番の「たたき」をニンニクやミョウガなどの薬味たっぷりのポン酢でいただくのが最高です！コク深いお刺身を生姜醤油で味わうのも絶品です。今だけの旬の美味しさをぜひご堪能ください！



※写真はイメージです。

## 熱々もちもち！「平井屋のほうとう」

山梨名物「ほうとう」をご家庭で手軽に楽しみませんか？もちもち食感の幅広平打ち麺に、旨味引き立つ特製味噌とだしパックが付いた本格派です♪カボチャや季節の野菜、お肉と一緒にぐつぐつ煮込むだけで、具材の旨味が溶け込んだ濃厚なスープの完成！肌寒い季節に体がほっと温まる熱々モチモチの味わいを、ぜひご賞味ください♪



※写真はイメージです。

## 旬のさんまと塩麴漬の鮭がうまい!

秋冬限定のお弁当「さんま竜田揚げと銀鮭塩麴焼の秋弁当」。

旬の脂ののった「さんま竜田揚げ」と当社自慢の、塩麴に漬けこんでから焼くことでふっくら仕上げた銀鮭が入って、おかずも豊富で人気です♪  
食欲そそる秋のお弁当をぜひお試しください!



## 酸味さわやか、極早生みかん!

みかんシーズンの到来を告げる「極早生（ごくわせ）みかん」♪ 青みが残るフレッシュな見た目と、爽やかな酸味&すっきりとした甘みが魅力です。

※写真はイメージです。

内皮（じょうのう）が薄くて柔らかく、果汁たっぷりでパクパク食べられるのもうれしいポイントです♪  
酸味好きな人にとっては逆に青っぽいみかんの方が好みに合うかもしれません。



## 熱々もちもち! 「平井屋のほうとう」

山梨名物「ほうとう」をご家庭で手軽に楽しみませんか? もちもち食感の幅広平打ち麺に、旨味引き立つ特製味噌だしパックが付いた本格派です♪ カボチャや季節の野菜、お肉と一緒にぐつぐつ煮込むだけで、具材の旨味が溶け込んだ濃厚なスープの完成!  
肌寒い季節に体がほっと温まる熱々モチモチの味わいを、ぜひご賞味ください♪



※写真はイメージです。

## 新芽を手摘みした贅沢なセイロンティ

標高1200m以上の高地にある茶畑で、丁寧に手摘みされた柔らかい新芽のみを使用した贅沢なセイロンティー♪  
澄んだ空気と太陽の恵みで育まれた茶葉は、花のように優雅な香りと格別のまろやかさが特徴です。たっぷり100パック入りで、毎日のリラックスタイムにぴったり！本格的な紅茶の香りをぜひご家庭でお楽しみください♪



## 熟成で甘み凝縮！「濃密やきいも」

収穫後にじっくり熟成させて旨みと甘みを極限まで引き出し、丁寧に焼き上げたこだわりの焼き芋、北総ガーデンの「濃密やきいも」♪ おやつにパクッと食べやすい小芋サイズで、ねっとり濃厚な甘みがたまらない美味しさ！  
さらにただいま期間限定で240gに**特別増量中**♪  
お得にたっぷり楽しめるこの機会に、絶品のおやつをぜひご賞味ください！



※写真はイメージです。

## 豆好き必見！米倉製菓のこだわり煎餅

香ばしいピーナッツとほの甘いサクサク生地が相性抜群の「**こだわり落花せん**」と、フライ豆の香ばしさと絶妙な塩味がクセになる大人な味の「**こだわりそら豆せんべい**」♪  
どちらも素材の旨みが詰まった、やみつきの美味しさです！緑茶のお供にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりの自慢の味覚をぜひご賞味ください♪



## e-kenetカードのおさらい

京阪グループの会員カードであるe-kenetカードについてまとめてみました。会員特典である**おけいはんポイント**はフレストの場合、お買上げ税別200円ごとに1ポイントをご進呈。今はクーポンを発行せずに1ポイント1円でご利用できます。※モバイルカードとJCBカードを連携するとモバイルカードの代わりにJCBカードの揭示で、モバイルカードキャンペーンもご応募可能です。

| 種類              | e-kenet JCBカード                                                                                                 | e-kenet モバイルカード                                                                                | e-kenetポイント専用カード                                                                   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| カード<br>(イメージ)   |                               |               |  |
| 入会金             | 無料                                                                                                             |                                                                                                |                                                                                    |
| 年会費             | 〔一般〕1,375円<br>〔ゴールド〕15,000円                                                                                    | 無料                                                                                             |                                                                                    |
| 窓口              | 専用窓口<br>もしくは<br>インターネットから<br> | インターネットから<br> | フレスト<br>THE STORE<br>サービスカウンター<br>※香里園店は除く                                         |
| ポイントが付く<br>支払方法 | E-kenet JCB<br>カード                                                                                             |                                                                                                |                                                                                    |
| ポイント            | 現金                                                                                                             |                                                                                                |                                                                                    |
|                 | お買上げ200円ごとに1ポイント<br>※1ポイント1円でお会計可能                                                                             |                                                                                                |                                                                                    |

## 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。大阪府と連携し、**大阪もったいないキャンペーン**をフレスト香里園・寝屋川・天満橋・長尾およびTHE STORE枚方モール店で開催し、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(日)10～17時、食品ロスカードゲーム&お魚釣り体験会を実施！遊びながら「もったいない」を楽しく学べる大人気プログラムです。大阪府広報担当副知事**もずやん**も来店！よかったらお子さんやお孫さんにご参加ください♪ 詳細は店頭ポスターにて。



※もずやん