



本店：奈良市学園大和町5-4

北生駒店：生駒市上町4143-1

TEL: 0742-48-4022

TEL: 0743-79-3322

定休日 毎週日曜日・月曜日

ホームページ <http://www.jfs.co.jp>



今年も熱波の中に放り込まれたような夏になりました。夏バテしない身体作りには、タンパク質が**必要**。水分補給に牛乳を加えるといいそうです。

中国の鶏肉の問題、またかと鳥肌が立ちますが、20年前、国立大学の農学部教授だった叔父の言葉を思い出します。

「日本は今後、高冷化と温暖化で耕作地が減少、食糧を中国に依存せざるを得ないが、中国もこの先食糧不足になるので、身を守るには自分で作る事だ。」 時代は正にそのように進んでいます。

そんな中、奈良で無農薬で野菜を作っている元気な男性に出会いました。ユニークな人生を歩んでこられて、野菜も元気で骨太。毎週、金曜日に入荷予定です。同世代とスエールを迷ります。

本店販売の鼻野が7月で退社しました。

安全で美味しい食品作りとされている生産者の方や農家さんと知り、応援する為には、様々な情報がある中で、正しい情報を得、備った知識を持つ、しつかり物の本質と見る事の大切さを4年間で学びました。

たくさんのお客様との出会いと素敵なお客様に育られた事、本当にありがとうございました。

鼻野 佳奈恵

夏期休業と

8/17(日)~21(木) 5日

いただきます。

ご了承ください。

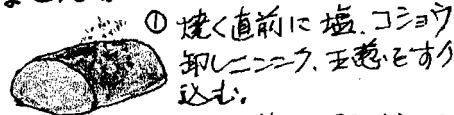


近江牛、養老豚の販売

8/7(木) AM3時頃から

・1/28(木) **ご予約がベスト**

ごちそうにローストビーフを作ってみませんか...



- ① 焼く直前に塩、コショウ、知しニンニク、玉葱とすり込む。
- ② フライパンで4面に焦げ目を付ける。
- ③ 弱火にしてフタをし、蒸し焼きにする。

たれ(しょうゆ、味林、酒)に漬ける。

④ 火を入らずきかないように!!

夏のスコーン 作っています。

レモン... 爽やかレモン

夏野菜... トマト、かぼちゃ、枝豆

8/1 金	食パン+ビスター バラ寿司	16 土	バラ寿司
2 土	近江牛+バラ寿司	17 (日)	17(日)
3 (日)	定休日	18 (月)	~ 21(木)
4 (月)		19 (火)	休ませて
5 火	野菜たっぷり	20 (水)	いただきます
6 水	食パン+	22 金	野菜たっぷり 食パン+
7 木	黒糖食、黒糖ロール 近江牛、養老豚	23 土	バラ寿司
8 金	食パン+ バラ寿司	24 (日)	定休日
9 土	近江牛+バラ寿司	25 (月)	
10 (日)	定休日	26 火	野菜たっぷり
11 (月)		27 水	食パン+ バラ寿司
12 火	くたもちたっぷり 野菜たっぷり	28 木	黒糖食、黒糖ロール 近江牛、養老豚
13 水	食パン+ バラ寿司	29 金	食パン+ バラ寿司
14 木	黒糖食、黒糖ロール バラ寿司	30 土	近江牛+バラ寿司
15 金	食パン+ バラ寿司	31 (日)	定休日