



### 大豆工房「みや」の 油揚げ

膨張剤を使わず豆腐をそのまま叩いて伸ばして、非遺伝子組み替え一番絞りの菜種油で揚げている油揚げです。

刻んでカリカリに炒めてお酒のあてに良し！  
醤油を垂らせばご飯がススム！

ちょっと多めに購入しても刻んで冷凍保存して使うときに、そのまま味噌汁にイン！

(吉祥寺店・小池)



### 丸友しまか 鮮魚

わたしのイチ推しは、「丸友しまか」さんの鮮魚です。三陸は宮古産、前日獲れた魚介が朝一にグルッペの店頭並びます。

入荷は毎週水曜日。発泡に満載されたお魚たちがドーンと届くのです。

フタを開けた瞬間、海の香りがいっぱいに広がります。どれもキラキラと輝いて美味しそう。毎回ウツトリします。

切り身あり、三枚おろしあり、一匹物は下処理が済んでます。お気に入りのネタをお選びください海藻類はシャキシャキだし、イカはブリブリ、カキやホタテに至ってはこれほどか！というぐらい

ボリュームミー。そしてその中でもタコです。タコってこんなに味があって柔らかいんだって目からウロコが落ちます。

当日売り切れ必至の鮮魚たち。  
水曜のグルッペは見逃せない!

(荻窪店・上田)



### 海藤さんの あきたこまち 百姓米

グルッペのお米はどれも美味しいですが、なかでも山形県の海藤さんのあきたこまち「百姓米」の味が好きです。

分搗き米はないのですが、玄米・白米ともに噛みしめるごとに旨みが広がりしみじみと幸せになります。

ちょっと硬めの炊きあがりが個人的な好みです。海藤さんは過疎化してきている地元も大石田村を盛り上げようと日々努力をなさっている方なので、応援の意味も込めて購入しています。

今、日本ではコロナウィルスの影響で外食産業での需要が減り、米の在庫が過剰になりすぎて全国で備蓄倉庫が足りなくなる事態だそうです。

お米、たくさん食べましょう☆

(荻窪店・稲津)



### 保谷納豆 豆くらべ味くらべ (極小粒)

北海道産極小粒の大豆100%使用したこだわりの納豆です。

包装資材も環境に配慮して全て燃やせる紙や経木を使用。

タレやカラシが付いていないのでお好みの味付けで味わいたい!

食感も素晴らしく小粒ながらしっかりと大豆を感じる堅さです。

これから夏本番、納豆のネバネバパワーで夏バテ防止に最高です!

(吉祥寺店・平井)