

令和元年

Ritotto Bakery Cafe
わくわく
ワークショップ

参加者
募集中

豊かで健やかな
暮らしのヒントが詰まった
ワークショップを
今回も開催いたします。
お誘い合わせの上ご参加下さい。

日本のスーパーフード「味噌」

味噌づくりワークショップ

■日時/6月28日(金)
14:30 ~ 16:00

■所要時間/約1時間半

■講師/藤原みそこじ店
代表/みそムリエ
藤原 啓司さん

■場所/リットベーカリーカフェ
■参加費/2,000円
お一人様:
米みそ2kg

■定員/10名
■持ち物/エプロン・タオル・大きめの
ボールまたは鍋、桶(作業に使うので一番
大きいもの)・桶または大きめのタッパー
(持ち帰り、熟成用)

夏こそおすすめ!

夏にぴったりのスープ教室

■日時/7月20日(土)
14:00 ~ 16:00

■所要時間/約2時間

■講師/
スープ料理家、
株式会社マーズスープ
取締役
東條 真千子さん

■場所/リットベーカリーカフェ

■参加費/1,500円

■定員/12名 ■持ち物/なし

今年3月に出版された「子どもと楽しむ
季節のスープ あついスープはあついうち
に、つめたいスープはつめたいうちに」よ
り、豆腐のポタージュ2種と辛いガス
パチョの作り方を教えていただきます。

店頭又はお電話でお申し込み下さい

※ワークショップのキャンセルは、実施日の10
日前までお受けします。それ以降のキャンセル
につきましてはキャンセル料をいただきます。

ヤマト醤油味噌 / 140ml

右/生玄米甘酒
一日一糀
302円(税込)

左/生玄米甘酒
紫の一日一糀
378円(税込)

玄米と米麹だけ
で作った甘酸っぱいノンアルコール甘酒。お米のドリンクなので、朝食にもぴったり。

第一酵母 / 525ml

右/コーボンうめ 3,888円(税込)

左/コーボンマーベル 5,184円(税込)

コーボンは2種、マーベルは4種の果物で発酵させた天然酵母飲料。乳酸菌の王様と呼ばれる酵母菌を効率よく摂ることができます。薄めて飲んだり、ヨーグルトに入れて、また砂糖などの調味料としてお使いいただけます。

特発
集酵

健康食品

伝統的な

FERMENTED FOOD

藤原みそこじ店 / 500g

玄米みそ 756円(税込)

鳥取県産大豆と若桜町で育てた特別栽培米を使用。玄米の芳しい香りと深い味わいが特徴。

藤原みそこじ店 / 180g

塩麹 432円(税込)

若桜町産特別栽培米使用。肉や魚の下味に、塩の代わりに生野菜と和えてドレッシングに。

三輝 / 210g

無添濃厚キムチ
388円(税込)

濃厚なのに後味

すっきりな本場韓国で作られた無添加キムチ。魚醤やアミ塩辛など韓国の伝統的な旨味を使って作り上げています。野菜たっぷり濃厚な商品です。

マルアイ食品 / 500ml

麹屋甚平 米ぬか発酵
浅漬けの素 388円(税込)

酵母菌、乳酸菌による発酵で米ぬかの旨味を引き出した、化学調味料無添加の浅漬けの素。お手軽に美味しい浅漬けができます。

山根酒造場 / 400g

日置桜熟成純米酒粕 無垢MUKU 700円(税込)

近年、美容効果や健康効果で注目されている酒粕。山根酒造場の酒粕は春にしばった純米酒の酒粕を半年ほどじっくり寝かせた、やわらかなペースト状。料理にコクや旨味を加える天然発酵調味料です。

バケットにつけても
美味です!

RITOTTO
COLUMN

あんしんは、おいしい。
リットコラム

東洋医学によると、夏は消化器系の不調を起しやすいと言われています。原因としてビールやそうめん、お茶漬けやかき氷などの偏った食事があります。これらはどれも胃腸に負担をかけやすいものばかりです。上手に乗り切らないと9月には夏バテや便秘などの体調不良を引き起こします。対策としてみかんやリンゴや梅を一年以上発酵させた健康飲料のコーボンマーベルをお勧めします。コーボンは小腸の乳酸菌の餌として働き、免疫力を高めた弱った胃腸を回復する働きをします。是非お試しください。

安心はおいしい【リットライフ】
Ritotto LIFE

Vol.

20

2019

Ritotto Bakery Cafe
【ブリオッシュジェラート】

Brioche
con
Gelato

パンとジェラートの
マリアージュ

ブリオッシュジェラート 480円(税込)

アツアツのブリオッシュとひんやり冷たいジェラートを組み合わせたスイーツ。季節のジェラートとバニラの組み合わせが3種類。(テイクアウトOK)

アツアツのブリオッシュとひんやり冷たい
ジェラートを組み合わせた新感覚スイーツ。

健やかな毎日を支える
『発酵食』のススメ

化学的なものを使わずに自然の力により、食べ物を風味よくおいしく変化させる「発酵食」。味噌などの調味料をはじめ、摂り入れやすい天然酵母飲料など健康な食生活に役立つ発酵食品をご紹介します。



リット・マルシェ
〒680-0871 鳥取市吉成南町2丁目11
TEL0857-51-7877

営業時間変更のお知らせ

ショップの営業時間

AM10:00～PM6:00

カフェコーナーの営業時間

カフェオーダーストップ PM5:00

6月/7月 スケジュール

〈2019年6月〉						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

〈2019年7月〉						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ リット・マルシェ定休日
■ お野菜の日『水曜マルシェ』と、ル・コションドール定休日
■ ワークショップの日



ル・コションドール

パン・ド・カンパーニュ
1/4 324円(税込)

ライ麦粉からおこした自家製酵母を使って、長時間低温発酵させたフランスを代表するパンの1つ。



Sauerkraut Step-by-Step



ザワークラウトレシピ

- キャベツ(半玉)を6mm~8mm幅のせん切りにしてボウルに入れ、塩(10g)とローリエ(1枚)などの香辛料をふり、両手で全体を混ぜる。
- キャベツの入ったボウルに水をのせてその上に重石(ボウルに水を入れたものなど)をのせる。
- 常温に2~3日置いて発酵させる。
- キャベツの水が上がってきたら、保存ビンなどの密閉容器に入れ替えて冷蔵庫で保存する。

「ザワークラウト」とは、せん切りキャベツを塩漬けにした漬物。植物性の乳酸菌により、様々な健康効果が期待できる発酵食品です。バタールにソーセージと一緒に挟んでサンドイッチにしたり、豆やベーコンと合わせたスープも美味♪お家で作って、ランチにピクニックに、是非お役立てください。



大山豚粗挽きソーセージ 648円(税込)
大山豚を使用したオーソドックスなソーセージ。ボイル&グリルでバリッと仕上がります。

ドイツのお漬物『ザワークラウト』でヘルシー美味な発酵生活ははじめませんか。

Sauerkraut is a summer picnic staple.
Sauerkraut
【ザワークラウト】



ル・コションドール バタール 280円(税込)

一晩寝かせた生地でうま味を引き出したもちもちのフランスパン。



THIS MONTH'S BREAD

Le Cochon d'Or
Boulangerie et Café

月替り食パン
1ヶ月限定でお届けするお楽しみ食パンのご紹介

月替り食パンのサイズは幅約8cm、長さ約18cm

焼き上り目安10:30頃 **6月**

アールグレイとブルーノのブレッド 475円(税込)

爽やかな柑橘とアールグレイの香りが初夏を感じさせます。生地に甘酸っぱいブルーノとホワイトチョコを練りこみました。

焼き上り目安10:30頃 **7月**

カシューナッツとチーズのブレッド 475円(税込)

カシューナッツの甘みとチーズのコクがベストマッチ。アクセントにブラックペッパーを効かせたお食事パンです。

さっぱり爽やかなヨーグルトドリンク

Ritotto Bakery Cafe SUMMER

Lassi FOR healthy

ラッシー 450円(税込)
ヨーグルトとミルク、つぶつぶの甘酒を混ぜた夏らしいドリンク。

新しい駐車場のご案内です
リットマルシェ横の空き店舗駐車場も使用できるようになりました。

■店舗前:8台 ■店舗横:6台 ■いぬい薬局さん横:11台

facebookでもお得で楽しい情報発信中!
facebook.com/RitottoMarche

毎週**火曜日**は、ポイント**2倍**!

楽しく貯めてお得なお買い物♪
当日発行OK!
108円(税込)で1ポイント。カフェでもOK!
エコパックご持参でも1ポイント進呈!

Instagramでも発信中!
ritottomarche
Q リット・マルシェ

PayPay
キャッシュレス決済
はじめてました
(QRコード決済)
Pay Pay 使えます

ritotto-marche.com
検索なら▶ リット・マルシェ

安心はおいしい【リットライフ】
RITOTTO LIFE
Vol. 20 2019

辛いだけじゃない美味しさ!
暑い夏、発汗作用抜群の
カレーパンがおすすめです!

LE COCHON D'OR
Curry
This baked bun has a curry sauce filling.

ル・コションドール
アジバイさん特製
焼きチーズカレーパン
227円(税込)
スパイシーなアジバイさんの
カレーをチーズでまろやかに
仕上げました。

アジバイさんの
ピリ辛ミートカレーが暑い夏でも
食欲をそそります。
ル・コションドール
アジバイさん特製
夏の辛カレーパン
238円(税込)

Le Cochon d'Or
Boulangerie et Café