

レンティツキエ

こんにちは。発送担当の番場です！

レンティツキエは、何度かご紹介

していますが、今回は **女性必見**、

デトックス効果のおはなしを含め「レンズ豆」の
おいしさと良さをもっともっと知ってもら

ためのクローズアップ！

イタリア語で
「レンズ豆」
のこと

実物大

生産者

クリスチャン

どんな人！?

古代麦ファッロのパスタ、粉も生産しているマルケ州の

広大な土地を一人で **管理栽培**。レンティツキエは、このファッロの

裏作で作っています。彼が作る豆がおいしいのは、**収穫の見極め**も
すばらしいから！自然豊かな大地と品種の力を信じる彼のなす技！

彼のつくる

レンティツキエって

どんな豆！?

在来種のレンズ豆を **無肥料、無農薬**で栽培！色とりどりの

豆は、小粒で可愛いらしい品。加熱することで旨み、甘みが増し、とても

おいしい～！味が濃くサウタはもちろし、煮汁も旨みがあり、スープにすると絶品！

クセが少なく味わいは、お子さんにも食べやすいおすすめのお豆！安心安全な

自然のめぐみ、そんな貴重なレンズ豆が日本で手軽に食べられるのもクリスチャンのおかげ！です。

豊作だったので沢山の入荷しています。是非お試しください！

レンティツキエの特徴、は何？

- ① 豆が小さく平たいので加熱が短時間
- ② 様々な料理に利用でき、汎用性が高い
- ③ セル生におすすめ！！

デトックス効果抜群

そんな私のおすすめ

食べ方紹介

まずは **煮方**、これはアサクラCHANNEL Vol.18

『レンティツキエの基本の煮方とシンガポサラダ』

をご覧ください。



夏は暑くなるので **お酢** を加
えるのもおすすめ！さっぱりしていて
沢山もりもり食べられる！！

鉄分

女性に特に必要とされる鉄分を
多く含んでいる。貧血の改善にも
効果があろう！

葉酸

皮膚や筋肉の状態を整える、月経や
髪がきれいになる、疲労回復が早
まる、といった効果が期待できる！

繊維質

腸内を優しく刺激し、排便を
促す！便秘解消にもGood!!

ほかに、むくみや高血圧予防にも効果が
あり、意識的にレンズ豆をとることで
塩分コントロールもできる！

『肉みそ風』

- ・ にんじん、玉ねぎを火炙める
- ・ ゆでたレンティツキエとパツタ
を入れ、さらに火炙める
- ・ 最後に味噌(熟成タイプ)を
入れて出来上がり！

パスタ、ごはん、
サラダに包む、
冷やし中華、
じゃじゃ麺
など...

何にでも
合う！！

生産者応援のためにも
消費にご協力をお
願いします。



200g ￥772(税込)
1kg ￥3283(税込)
2.5kg ￥7322(税込)
3タイプも販売中！

