

※限定品でない場合でも、品切れの際はご了承下さい

# 3月のスタッフオススメ自然派ワイン♪

オンラインショップでも販売しています。



【店長 山本恭子のイチオシ♪】 シードル微泡・辛口

ドライなリンゴ感がクセになるシードル。濁りも旨味もあり、スッキリミネラルが印象的で気持ちいい。鶏ハムやお刺身、前菜と。



ポール・クスティック

★シードル ピエール・ピエール・ピエール[2021]

産地:フランス/ブルターニュ地方  
品種:リンゴ100%(3種の有機リンゴ)

3190円

【店長 山本恭子のイチオシ♪】 白・辛口

春を感じさせてくれる酸の爽やかな白。ライム感と旨い濁り、ミネラル感で後口すっきり。お刺身、揚げ物、さくらチーズともグー!



ヴァイガント

★ホワイト[2022]

産地:ドイツ/フランケン  
品種:シルヴァナー 25%、バッカス25%、  
ミュラートウルガウ20%、他

3190円

【スタッフ 山本みかのイチオシ♪】 白・辛口

旨い!やや濃い目の果実味で酸味がおだやかな味わいなのが美味しい。お寿司や薄くスライスしたお肉とも。



ライナ

★グレケット・ウンブリア [2022]

産地:イタリア/ウンブリア  
品種:グレケット100%

3190円

【オーナー 山本和志のイチオシ♪】 ロゼ・やや辛口

春を思わせるような爽やかで優しい、やや辛口のロゼはお花見の時にぴったり!果実味の中にほんのり苦みがあり、春のお野菜等と◎



オリヴィエ・ポノーム

★ヴァンクール・ヴァンキュロゼ[2022]

産地:フランス/ロワール  
品種:カベルネ・フラン50%、カベルネ・ソーヴィニヨン50%

3380円

【オーナー 山本和志のイチオシ♪】 オレンジ・辛口

金木犀のような香り、爽やかな果実味にオレンジピールのような上品な苦みや軽い渋みが心地よく広がる。牡蠣や刺身、生ハム等。



ライナ

★カンボ・ディ・コロネッロ・ウンブリア・ピアンコ[2022]

産地:イタリア/ウンブリア  
品種:トレピアーノ・スポレティーノ100%

3850円

【スタッフ 山本みかのイチオシ♪】 赤・ライト

軽やかグビグビ系。渋みは少しで酸味が穏やかなところも美味しい。後味には、うまみも感じられる。鶏のカツや軽めのお料理で。



フリサク

★ラブルネット・ティント [2022]

産地:スペイン/カタルーニャ  
品種:ガルナッチャネグラ50%、カリニエナ50%

2640円

【オーナー 山本和志のイチオシ♪】 赤・ミディアム~フル

濃いめでコクの豊かなワイン。力強さのある果実味は透明感もあり、飲むほどに旨い!3日目も美味しい!赤身のお肉や豚カツ等と。



ヴァレリー・クレージュ

★オクルモンディ[2020]

産地:フランス/南西地方  
品種:オーセロワ(マルベック)100%

3190円

【店長 山本恭子のイチオシ♪】 赤・ミディアム

全ての味わいが柔らかく一つにまとまり広がる高級感が素晴らしい!上品な渋味にも噛みしめる旨味あり!ぜひ大きめのグラスで。



ラ・マリオーザ

★ラ・マリオーザ ロッソ [2021]

産地:イタリア/トスカーナ  
品種:チリエジョーロ90%、  
サンジョヴェーゼ10%

5720円

**YouTube** ライブ配信 3/2(土) 20:30~  
おすすめワイン全種類をテイスティング後日でもご覧いただけます。

「あすラクダ」マークについて 以下の基準でマークを表示しています。

有機・無農薬栽培 酸化防止剤無添加	有機・無農薬栽培 酸化防止剤微量添加 (含有量が40mg/L未満)	有機・無農薬栽培 酸化防止剤少量添加 (含有量が40mg/L以上)
----------------------	---	---

ワインのご注文方法 お電話、FAX、メール、LINE等(形式は問いません) ※詳しくはお問合せ下さい。

【送料】 全国一律850円(沖縄、北海道除く) 15,000円以上のお買い上げで送料無料(割引ご利用の場合は2万円以上)

【お支払い方法】 来店支払い、銀行振込、クレジット決済(メールでのお案内になります)

## ピラティスの効果?!

次女のゆかは姉みかの影響を受けやすい。今回も姉の紹介で通い始めたピラティス。姉からの友達紹介でポイントもゲット。ウェアは中国のネットサイトで安く購入。月料金なので日曜以外毎日でも通える。姉妹で毎日のように通っていると、今ではかなり有名姉妹になっているようだ。さて、そのレッスン、果たして効果があるのか? 下半身のトレーニング、上半身のトレーニング、ウエスト周りのトレーニング、その強度の違いなど、色々レッスンが用意されている。「今日はウエスト周りやってきたから、ちょっと腹筋が痛いわ〜」など、筋肉は刺激されているようだ。

さて、次女のゆかは、おやつを食べるのが趣味かと思うほど、食べ出

すと必ず一袋空になる。今まで幾度となくダイエットを繰り返してきたが一向に効果が表れない。しかし、姉より1ヶ月ちょっと遅れて通い始めたピラティスもほぼ毎日のように通い、2ヶ月ほどがすぎた。

そんなある日、部屋で片付けをしていたゆかを見かけた母。「なんかスマートな人がいるな...、あれ?? ゆかじゃん! なんかお腹周り薄くなったんじゃない?」「えっ? ホント?」意外と本人は気づいてなかったようだ。まあ、前がひどかったとも言うが、2ヶ月余りでお腹周りがかかなり引き締まった感じだ。

更なる目標は、今まで運動部で鍛えすぎた太ももをスッキリさせること。かなりハードルの高い目標だ。おやつをやめないなら、ピラティスががんばれー! 山本恭子