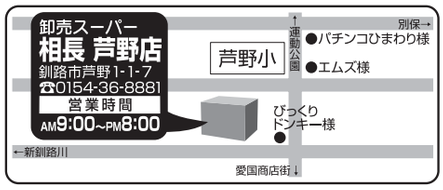
あいちょう

あいちょうだより 6月号

全日食チェーン北海道の加盟店で
釧路地区18店のお客様から東日本大震災の募金は
総額431,485円となりました。暖かいお志ありがとうございます。



いつも当店をご利用頂きまして誠に有難うございます。
私は ちょっぴり小太りな 日配担当の 野田です！ 今月は、日配コーナーから商品のご提案をさせて頂きます
6月と言えば 運動会シーズンですね!! そこで釧路の美味しい 生駒豆腐店の
小揚げを ご紹介します。 内緒ですが 簡単に 製造過程も 教えちゃいます。

一日目　大豆を 一晩夜水に 浸します。
二日目　高圧煮釜で 大豆を 煮て アゲの生地を 作ります。
三日目　大きい 低温の鍋から…高温鍋に、生地を 流しながら 小揚げを 揚げていきます。
一日中 職人さん達は 揚げ釜の前で 大豆の汗を かきながら
毎日 美味しい 小揚げを 作ってます。 **だから おいしんだ!!!**

生駒さんの 小揚げは 当店でも 人気商品です。 肉厚で 煮しめ・いなり寿司に 最適です!!
皮が 破れにくく、焼いても 美味しいですョ!! もうすぐ 運動会です お孫さん、お子様に
愛情いっぱい、詰め込んだ いなり寿司を 是非 作ってみませんか きっと 喜びますョ！
そして もう一品 は、お酒の おつまみに 白髪ねぎと 味噌マヨネーズを 和え 小揚げに 詰めて
こんがり焼いて、食べると 美味しいです。 是非一度 お試し下さい。
美味しい 食べ方が 有りましたら 是非教えて下さい!! お客様の 声を お待ちしております。
当店では、生駒さんの 小揚げ **1枚 168円を 138円で 今月は 販売します。**
この機会に ご利用下さい。

いつも当社をご利用頂きまして誠に有難うございます。
こんにちは、仲洪店に勤務してます 洪田です。
今回は『食育』について、私なりに感じたことを
書きました。当社では、今年で4回目の『食育料理教室』
を釧路生涯学習センターで開催しました。

食料品を販売しているスーパーマーケットとして『食育』の重要性
をアピールする上で『食育』はとても大切な事と思います。
なぜなら今、地球上では、思いもよらない災害などで
心も体も奪えてしまう地域、国がたくさんあります。
やはり地球上の人間が元気を出すには、まずは、
『食べること』から始まります。そして、元気な子供たちが
地球の未来を支えます。その為にも『食育』の
大切さを伝えていかなければと思います。

参考になるネットのホームページがありましたので紹介します。
Yahoo! きっずより (http://contents.kids.yahoo.co.jp/shokuiku)
『食育5つの大切さ』
① しっかり食べることは、元気の基本
② よく見て、かいで、聞いて、かんで味わって食べる。
③ くらしと環境にやさしくしよう
④ 『いただきます』感謝の気持ちでマナーよく食べる
⑤ ぐんぐん元気、体をたくさん動かす。

私の大好きな理念です

ちなみに相長センターの理念は
『未来を支える釧路っ子のために』です
(http://aichou.vc)

いつも当店をご利用頂き誠にありがとうございます。

6月に入り、大分暖かくなってきましたね。(店の中は寒いですけど笑)
行楽シーズンが近づいてきました。皆様は、キャンプ等行かれますか??
オススメのキャンプ場を調べてみました。

それは、大樹町(広尾)にある<カムイコタン>キャンプ場です!!
カヌーや釣り、水遊び等が出来るので、
家族で行けばとても楽しめると思うので、行ってみて下さい!!

キャンプで食べる物といえば・・・焼肉!!
でも、道産子ならジンギスカン食べませんか??
ラム肉は、脂肪燃焼を促進する成分(L-カルニチン)が
含まれているので、とっても体に良いんです!!(^0^) 知ってましたか??
食べ方としては、
①、焼く前にレモン汁をふっておく(レモンの成分が脂肪を分解、肉質もジューシーに)
②、さっと焼いた後、ワサビと一緒に食べる(ワサビの成分が脂肪を燃焼する動きを高める)
是非一度、お試し下さい。皆様のご来店お待ちしております。

星ヶ浦店精肉担当　佐藤

社長通信 No.7

若葉～が街に♪ 急に萌えだして♪
きましたね。70年代歌謡曲に涙する
天地真理同様 ちょっと中太りになった長さんです。
40年も前なのに、この時期になると思い出す
運動会の**お弁当!!** 赤飯のおにぎりと運動会
でしか食べれない？ 焼鳥がとにかく**旨かった。**
運動神経が個性的だった私は、早く終ってお昼に
なる事だけを待ちわびる日々。お重に入ったご馳走と
バナナにさくらんぼ♪ 自分の子供達に「運動会の
一番のご馳走は何だった？」と聞いたら 姪の子はやっぱり
カエル！ 赤飯のおむすび、西瓜、メロン、チキンバー
えびフライ、ここまで聞いたら「もっと手の込んだ物も
あるだろう」と思うけど、子供からしたらこれが現実。
それでも自分の子供や孫が出ると燃え上がるのが親。
ちなみに釧路は小学校が6月、幼稚園が7月ですが
札幌は5月末、内地は10月(最近は春も増えてます)の
ようです。今年は暖かくて天気が良いといいですね。
フレッフレッ 紅組！ フレッフレッ 白組

こんにちは！
なかなか暖かくならない、今日この頃ですね。
いつも当店を、ご利用いただき誠にありがとうございます。
当社の理念にある「お客様最優先の三安主義(安全・安心・安価)で豊かな食生活に
貢献します」をモットーに、私をはじめ従業員スタッフ一同日夜、頑張っています。
常にお客様主体の立場で行動し活気のいくお買物より充実した暮らしのお手伝いができるよう
努めていきます。 特売の際にも生鮮品と同様の"鮮度感"も大切に、今日も元気いっぱいでお待ちしております。
お客様に気持ちよくお買物していただける、そんな活気あふれる店舗づくりを目指しています。
では、ここで皆様に県民ショーも観て我が家のマイブームになった、茶そばの食べ方を改めてご紹介します!
下関市周辺に住む、山口県民が、茶そばをホットプレートで焼いて食べるを見て即実行!!
茶そばをホットプレートで焼く習慣は、茶そばを皿の上に乗せて提供する下関市の
名物料理「皿そば」がルーツ。この「皿そば」を一般家庭で作る
場合、皿の代わりにホットプレートを使用しているのだという。

食べた感じは、パリパリ焼けた麺ともちっとした麺のコラボがとても良い
のです。それをつゆに付けて食べる。今 はまっています。
材料→ 茶そば 節でる(私は知恵がつそば)・こねぎ・キザミのり・もみじおろし・
レモン輪切り・たまご子切り・牛切り落とし(私は豚切り落とし)
ワンポイントアドバイス→ 豚肉は、すき焼きのタレで先に味付け漬けておくあとは 自分好みトッピング
すぐだけ!! ポットプレートは少しレシピ油をひくと焼けた麺が取りやすい。

おまけ---- 当店でひそかに売れている「レンジでチンするから揚げ粉」ですが
これは本当に簡単で美味しいですよ、油を使わないのでヘルシー
お弁当のおかずに1品すぐ増える。ぜひ試してね!!