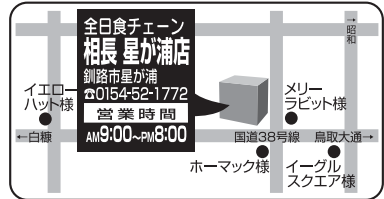
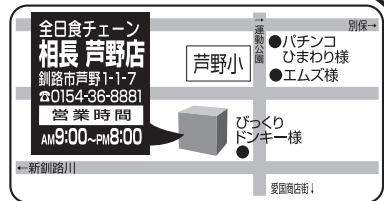


あいちょうだより

当社が卸売スーパーになって早9年目!
 白真の感謝も込めて九周年九州フェア。
 1,000円以上のお買い上げで楽しい景品も!!

2015年8月
 第54号



いつも当店をご利用いただきありがとうございます。
 ございさす星が浦店精肉担当の菅村です。
 今年も夏は夏に蒸し暑い日が多いですね。
 皆さん体調は大丈夫ですか。
 私の涼味は冷めたソーめんです。
 薬味に大葉・生姜・茗荷をみじん切りにして冷めた
 めんつゆに食べます。それと大好きのスイカを食べ
 ます。涼しさを味わっていただきます。
 精肉部では網走産の豚肉夏小町を販売しています。
 夏小町の植物性主体の飼料で育てられています。
 豚肉には疲労回復に効果的なたんぱく質が豊富
 で、夏バテ予防にお手助けです。
 豚肉を食べる創路の短い夏を乗りこりましょう。
 私と菅村ジョージです。



愛国一横丁 ちえ店長の



今日の お守りめあ

「かもめ たくはいびん」
 いいひろし 白泉社
 大繁盛過ぎて配達員がやめるので困っているとい
 う「かもめ たくはいびん」。応募写真のするどい
 目つきが気に入って採用してみたら、ナントやって
 来たのはペンギンさん。目つきがするどすぎて、
 受付に立ったら、お客さんが寄りつかず、荷物の仕
 分けにまわったら、かもめ達がおびえて仕事にな
 らない。でも、雨が降り出して、かもめ達が飛ぶのを
 いやがった時、ペンギンが泳げるのを思いだした
 かもめ店長。という訳で、ペンギンさんの出番と
 なりました。
 題名は「かもめ たくはいびん」ですが、もしかすると
 ペンギンさんが主役? 確かに、水のあるところ
 では、ペンギンさん大活躍ですが、陸に上ったら...
 やっぱ、かもめ たくはいびんは、かもめでなけ
 れば、つとまらないようです。
 創路の空を飛んでいるかもめ達も何か運ん
 でいるかもね!!

こんにちは! 芦野店惣菜担当の赤代です。
 今年の夏は、いつもの年より夏バテ気味です。
 特に湿度の高い日などは、体調がスッキリません。
 (年のせいでしょうか?) こんな時に好んで食べる物は、
 西瓜とザルパです。西瓜が冷蔵庫で冷えている時は、
 食後がととと楽しみです。スッキリ! 涼しくととと満足です。
 しかし家内と西瓜が大好きなので、できるだけ一緒に食べる様にします。
 後日食べたい時に無くはない時とあるからです。(汗)
 だからいつも山分けです。
 又、ザルパは、いつも生玉子とトロロを入れて食べています。玉子・トロロの
 甘みとダシの旨みがマッチして最高です。菊水知床ソバが有名店にも
 負けない位美味しいです。芦野店では、毎週火・水曜日に天ぷら類の
 販売をしています。ソバに天ぷら・ダシ・おくら・納豆等お好み
 の物をトッピングしてはいかがでしょうか? オリジナルソバの出来上がり!
 夏バテと解消!! ぜひお試し下さい。



夏の涼味といえば 祇通信 No.58



79歳の人が、冷たい麺類、飲み物。
 そして西瓜やメロンを挙げる事で、最近のヒート
 アイランドな日本でもちょっと爽やかな風を感じる事が
 出来ます。流し素麺やお祭りの屋台の味覚もいろいろです。
 先月、最後の日曜日、4回目の参加になる創路湿原
 マラソンの15kmウォークでした。過去の苦い反省に立ち、
 今年は5km以上の練習を25回行った効果もあり、過去
 最速の157分で完歩。人と翌日も翌々日も取り戻すと後で
 効いてくる)も影響がなく仕事が出来た。もちろん上には
 上がりますが、継続は力なりを実感できた感があります。
 初めてのジリの中、穴アもとり濡れたので、熱中症的な
 症状もなく、周りのランナーやボランティア皆さんにも激励と
 感謝の声掛けを最後まで出来たのが、小さな達成感にも
 なりました。そして自宅に帰って、最も楽しみなのが、ぬるい
 お風呂につかって食べるアイスクリーム。本当はビールが芋焼酎の
 水割りと言いたかったが、夕方出掛ける予定があったので
 禁酒タイム。それでも今年一番の涼味となりました。
 いつもと違う色んな暑さを感じた今年の夏でしたが、来週
 あたりには、もう秋風を感じる創路です。ただ、食を中心
 に工夫を凝らしたお祭りが年々充実してきており、参加する人
 が楽しめる内容が増えてきています。残り少ない夏を
 たっぷり楽しめよう!! 今季、秋がどうなっていますか、

こんにちは、芦野店鮮魚の佐藤です。
 いつも当店をご利用いただきありがとうございます。
 創路によくゆく「夏」と言える季節がやって来ましたが、
 暑い日には、さっぱりと喉ごしの良い物が食べたく
 なります。冷麦、そうめん、トコロ天など色々ありますが
 私は薬味を沢山入れて、冷たく冷めたそうめんが好きです。
 食べているうちに体の中から涼しくなれるから...。
 また、夏バテ防止にモスク酢も良く食べます。サバサバして夏は最高です。
 鮮魚では沖縄産塩モク1kgも660で販売しています。
 塩抜きも簡単に出来大変便利です。
 お好みの薬味と酢を冷たく冷めて召し上がってください。



あいちょうフェイスブック・クックパッド
毎日更新中!!

