

あいちょうだより

相長 星が浦店
 営業時間 AM9:00~PM3:00
 釧路市星が浦大通2-7-1
 ☎52-1772

相長 芦野店
 営業時間 AM9:00~PM3:00
 釧路市芦野1-1-7
 ☎36-8881

相長 美原店
 営業時間 AM9:00~PM7:00
 釧路市美原4丁目1-8
 ☎39-4141

社内で義理チョコ禁止令を出してるので私のバレンタインは淋しいですが、お店ではコストチョコを始め、芯志向のスパケージ各種取り揃えております!!

2017年2月
 第72号

いつも相長芦野店をご利用頂きありがとうございます。レジ担当の佐藤です。
 年明け早々風邪をひいたり、この冬は何年ぶりかで足にしもやがが出来てしまった私ですが、皆様、体調は大丈夫ですか？
 手は手は寒い日が多いので気を付けてください。
 私は10年前前に病気に罹り、その時初めて自分が高血圧症であると分かりました。その降圧剤の服用を始めたのですが、ほぼの適正値まで下がらず、そこで始めたのが玉ねぎスライスと黒酢漬です。(ハゲツ炒めに入れてます) キャベツの千切りの上にトッピングして毎朝食べています。一度に3玉分作るのですが、2ヶ月は食べる事が出来ず、漬けたんだ黒酢が少しかけるとドレッシングの量も減らさないと一石二鳥です。もう何年も続けているおかげで今はかなり適正値で落ち着いていて、夫婦二人で料理もついでに手拭きにはなりました。食べる量も減り、作る料理の品数も少なくなりましたが、食事は手抜き野菜不足とは思いません。そんな時、この時期は鍋や煮込み系などは野菜もたっぷり入れて食べています。
 立春は過ぎたとはいえ、まだ寒い日が続きます。
 あたか〜い春の日差しが恋しいですね。でも少しの辛抱です。体調に気を付けて春を待ちましょう。



愛国プー横丁
 ちえ店長の



今月の
 窓可可窓窓

「てのりにんじや」 ひさかたチヤウボ
 山田マチ・作 北村裕花・絵
 てのりにんじやがいるなんて知りませんでした。小さくて素早いので目につかないだけだそうなんです。
 でも、たまにお腹を空かせて、か尽きた忍者が助けを求めて来たら、どうしたら良いのか？ そんな時には、この本を参考にしましょう。忍者がこちらを信頼してくれたら、友達になれるかもしれません。
 でも、この本では忍者がどこでどんな仕事をしているのか分かりません。そちらを描いた本も見たいものです。

こんにちは。いつも当店を御利用頂きありがとうございます。星が浦店 鮮魚担当の中田です。暦の上では立春ですが毎日寒い日が続きますね。皆様、お元気でですか。
 私は寒いのが苦手です。冬はいつも南国暮らしを夢見てるのは私だけでしょうか(笑)
 私の健康の秘訣は体を動かすこと。動きが嫌いな人でも何でも食べることと心がけています。
 また我家の健康食は雑穀米や黒米を入れて炊くごはんと酢玉ねぎです。
 作り玉ねぎスライス(1時間ほど室温におき、塩少々を振りかけよく混ぜる。粒に入れミックスを混ぜたにのりを入れて入る。最後にほろおろし少々を加えよく混ぜる)翌日から食べられ、冷蔵庫で1週間ほど保存出来ます。
 御参考まで・・・
 簡単に作れて、そのまま食べたりお料理にも使え便利です。血液がサラサラ、血糖値の上昇や血圧を下げる健康効果も期待出来ます。お試し下さい!!
 皆様の御来店をお待ちしております。



皆様こんにちは。星が浦店 惣菜の前川です。まだまだ「寒い日」が続きますか。2月に入ってから少し寒さがやわらかいような感じがしませんか？それこそ今年も寒暖の差が激しくて体がついていけなそうという方も多そうですね。いかがですか？
 79才の私の父とどうも体調を崩し入院してしまいました。私か鬼より高齢の父には厳しい冬だった様です。家の中はストーブをつけ、はなしたの、乾燥している為湿度を低くします。私の場合はビタミンCをとる様に心がけています。また無いですか？一日に何度も窓を開けて換気もしています。あと..私の勝手な思い込みですが、ストレッチがあると体も弱くはならないかと..なのと心が疲れているな..と感じると大きな声で歌ったり、踊ったり。飼っている2匹の猫とたくさん遊んだりスリッパです。皆様も色々な発散法があると思いますか。それこそ元気が出ないわ..と言う時は私達に話しかけて下さい。心も体も元気に過ごしたいですね。皆様のご来店をお待ちしております。



健康食？ 社長通信 No.79
 先日、天下の台所 大阪に行きました。特にちよとしたフードはどれも食べ歩きできる物を溢れていました。そして今回食べた焼肉、お好み焼、たこ焼、トンペイ焼(豚バラのお肉風味)、串かつ、豆腐料理、肉吸い(かたじけなく牛肉にシソ?)など、どれも合格点以上。私のお店が山ほどあり、まさに食の街。帰りに2日は何も食べなくても大丈夫な位、食べました。着いた翌日回転寿司に.....
 その日は昔はこんな不味い店に2度と来るもんかというのが、年に何回かあったのに、最近はお目にかかった事が無くなったような気がする。味はまあまあでも、サービスの悪さで評判が地に落ちるのが、たまにあるのは他山の石となりますが(苦笑)
 たまたまと前まで旅行雑誌や人づてに聞いた情報でしか食べる所を探せなかったのが、今はほとんど知らない街に行ってもスマホ一つでその粗い絞れるし、何とか行けるのが便利! と言ってもようやくたどり着いても見に行けず無理!!と思える行列だつたり、電話しても満席の場合はゆくり街を歩いて野生の勘が呼び止める門構えの雰囲気や飛び込みで入る店もやはり面白い。良い店に当たるとデジタルに勝った気がして更にお酒が美味しいし、ハズレの時は後業料だと思っって早めに引き上げる。
 ようは、身体に良いのは飲み過ぎず、家でのごはんとお酒とのバランスを上手にする事と見つけた! 今年のこっちゃん。

