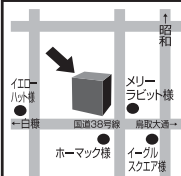
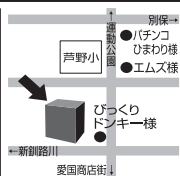
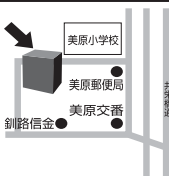


あいちょうだより

大寒、立春を過ぎたとはいえ、まだ
冷さは日もあり、インフルエンザも要注意。
しっかり防寒に体調管理し、春を迎えよう。

 <p>相長 星が浦店 営業時間 AM9:00~PM8:00 釧路市星が浦大通2-7-1 ☎52-1772</p>	 <p>相長 芦野店 営業時間 AM8:00~PM8:00 釧路市芦野1-1-7 ☎36-8881</p>	 <p>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</p>
--	--	---

いつも当店をご利用頂きありがとうございます。

芦野店 惣菜部 中下です。私のおすすめ
ココロもカラダも あたまる鍋をご紹介します。
白オと豚バラ肉のミルフィーユ鍋をアレンジし?

手作りの とりもも肉のつくねをいれ、味噌と豆乳を
加えて、じっくり30分煮込んで出来上ります。

当店で販売している 鶏たたきを 使うと、もっと手軽に作れ?
さらに おいしいです。



煮込んだ白オは、とろとろの熱々?
家族の笑顔が鍋囲み、私の一番うれしい時間です。

今年は、白オの値段がかなり高いの? 特売される日を
待っています。



愛国プー横丁
ちえ店長の



今日の
窓守窓窓

「こうじのくるま」
ゴヨセ ジュンジ 作 WAVE出版
ダンアトラックをはじめとする、はたらく車が次々に
登場します。作者のゴヨセさんはネジの本まで
描くことが信条だそうです。色々な角度から描
かれた車を見たら納得の気分です。
見開きいっぱい描かれた大きなタイヤや
ゆあつシヨベルの詳しい説明には 思わず
へっ!! ほっ!! と見入ってしまいそう。車
大好きの子供は勿論、それ程 興味の無い
人も全ページすみからすみまで、ていねいに
読みたくなると思います。

いつも、卸売リースに相長を、ご来店、ご利用
ありがとうございます。2月に入り、寒さが 益々
厳しくなりましたね。こんな日が 続く
暖かい、お風呂に、ゆっくり入ったりするのでもいいですね。
鍋を食べると、体が芯から温まり 美味しいですが
我が家では、寒くなると、シチューを食べる事が多いです。
具材には、かぼちゃ、さつまいも、たまねぎ、人参などを入れて、作りませ。
そのシチューを、ご飯にかけて、(カレーみたい)食べると、美味しいですよ。
私はこの食べ方が、当たり前だと思いましたが、まわりの人は、
この食べ方にびっくりします。みんなは、そのまま、食したり、1品と一緒
に食するらしく... 私は、その食べ方に、びっくり!! でした(笑)
でも、美味しいので、ぜひ、食べてみて下さい。
(今、宣伝も、お返し)



星が浦店 静 大柄

こんにちは! 星が浦店 チェッカーの坂口です。
いつも当店を御利用いただきありがとうございます。

2月に入り、暦の上では、立春ですが
釧路は、まだまだ厳しい寒さが続きますね。

さて、今回は、身体が芯から温まる料理ですが
我が家では、なんとと言っても「豚汁」です。材料は、じゃがいも、

人参、大根、ごぼう、玉ねぎ、揚げ、コンニャク、豚肉です。
具を沢山入水で作ります。味噌を入水、豆腐と仕上げに、
「生しょうがのすりおろし」をたっぷり入れて出来上がりです。
子どもぶりに盛って、長ねぎ、七味唐辛子を振っていただきます。
とても身体が温まります。(ちよと食べ過ぎかな?)笑



会長通信 「あちの水」のちのち no.90
お正月もあちゅう間に終わって、恵方巻を
1クワいたたり、バレンタインデーがすぐそこ!



私がお習字を身をもって知ったのは
40年前の高校生の時でしたが、成人するまで
母と妹からのお恵みチヨコ(かち)がなかったことが無い
ほろ苦い思い出(TT)

それなのに、中学生時代のクラス会が毎年2月において
参加する女性陣からもらえるのが不思議(何故あの時は
くねなかったのだろう?)ですが、お返しに毎回悔まされます。
ちなみに私はウイスキー・ボンボンが好きですが、最近は焼酎
ボンボンもいいです。(決して催促してる訳ではないですよ)
ただ、先日知合いの女性と話ししたら、男性に贈るチヨコは
はるかに高いチヨコを自分チヨコ、もしくは反チヨコで食べている
そうで、何だか拍子抜けしますね。だんなはワンコイン食で
女子会と称して5,000円ランチみたいなのがある。
でも、今年歳の孫娘が大きくなって手作りチヨコなんでも
死ぬほど嬉しいじじです。 合掌