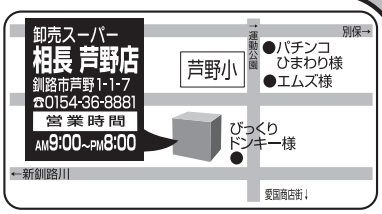
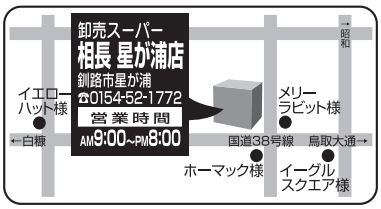
あいちょうだより





12月11日より鳥取神社のお神札を頒布致します。一体3,000円お預りとなります。景気回復の午年を願って新しいお神札をどうぞ！
星が浦店でご利用下さい。

2013年12月
第34号

いつも御利用いただき、ありがとうございます。
芦野店と星が浦店青果部門の小林 敦と申します。
両店を行き来する様になったのは、今年3月頃からですが、お客様より、「あれ、今度はこっちかい？」「最近あまり見かけなくなったね。」等とお声掛けいただき、また、つい先日は、「家では、妻の、店では、部門の名脇役だね。これからもがんばって！」とおっしゃっていただけたのが、私の中のうれしいニュースとなっております。

さて、「脇役」で、私がどうしても語らせていただきたいのが、料理の脇役"パセリ"。だいたいの方は、食べず終まいかと思われますが、パセリの栄養価を御存知でしょうか？ 炭水化物、食物繊維、タンパク質18種類、ビタミンA、ビタミンB 8種類ビタミンC、D、E、K、ミネラル9種類と42種類もの栄養がこの脇役には、詰まっております。食べ方のおすすめとしては、細かく刻んでサラダ、カレー、シチュー、ハンバーグ、また、マーガリン、バターに刻んでねり込んで、各種料理の調味料に、さらには、パンに塗ってトーストしても美味しいですよ。
捨てるなんてとんでもない！ マルチビタミン、サプリメントを買えば、数千円ですが、パセリは、1袋98円よりお買い求めいただけます！ ぜひお試し下さい。

愛国プウ横丁 ちえ店長の 今月のおすすめ本

「どこにいるかな」　松橋利光　アリス館

主に両生類や爬虫類、水辺の生き物、昆虫などを撮影している写真家・松橋さんの写真絵本。
「どこにいるかな」という題名の通り、どのページにも小さな生き物が隠れています。簡単なものから目をこらしてもなかなか見つけられない難しいものまであって、それぞれポイントがついています。
楽しみながら生き物さがし名人を目指しませんか？

プー横丁　鈴木千恵

皆様 こんにちは
いつもご来店ありがとうございます。　星が浦店惣菜の前川です。
今年も残すところ1か月をでのりましたが
振り返ってみて 皆様は どの様な一年でしたかっ
私は毎年、今頃の時期になると 一年は早かった ～とか あんな事があったなァ～
などと振り返り反省したり、来年こそは こうしようなどと考えたりしています。
そんな中で私は9月に研修に行かせてもらった事が 今年一番の出来事でした。
東京の半蔵門にある お惣菜店に行って 色々見せてもらい、話を聞かせてもらい
新しいメニューのレシピ。などを教えてもらい とても勉強になりました。
帰ってきてから早速参考にさせてもらってるのが たこ焼 です。
今までは揚げていたのですが、焼く事によって ヘルシーで
揚げるよりもモチッとした食感を味わえる様になったと思います。
惣菜のたこ焼を召し上がった事がない と言う お客様には
ぜひ一度お試し下さると嬉しいです。
これからも美味しいね～と言われる様な惣菜作りを目指して
頑張って行きますので、どうぞ よろしくお願い致します。
最後になりましたが…
クリスマス、年末の生寿司、オードブルのご予約お待ちしております。

残りわずか、お忙しい毎日だと思いますが、体調を崩さない様にお気を付け下さいませ。

今後とも相長 星が浦店をよろしくお願い致します。

社長通信 No.36

今年もあと3週間となってしまいましたね。
数字的にいうと94%消化、残り6%（じぇじぇじぇ）
お正月に向けて、お客様にどれだけ お・も・て・な・しの心で
お迎えできるかで、年末商戦の結果が変わると思います。

ところで私の今年の五大ニュースを上げると

① 食生活の大切さを知る……短期入院でしたが、食べる量と カロリー そして家族の食事のありがたみを教わる。
② 食生活の多様性を知る……アメリカのスーパー16店、九州・沖縄のスーパー14店を視察し食材の違いを知る
③ 食生活の絞り込みを知る……断食道場で3日間、人参ジュースだけでも元気に過ごし5kg減量。
④ 食生活の楽しさを知る……フェースブックやクックパッドで美味しいレシピやワンポイント情報を発信し楽しい情報や手書きPOPの反応が高い
⑤ 釧路の食生活の豊かさを知る……鹿肉取扱い後、ベビーリーフ キクイモ、かんぞう珍味、ホエイ豚 ごんぼほりドレッシングなど続々と。

ただ3番のダイエット情報はのど元過ぎればではないですが、尻すぼみになり、お客様アンケートでお叱りや、励ましのメールまで頂き、正月明けに再チャレンジと思ったら、天の声で 今でしょ！と。現在85kg、つまらない話かとは思いますが、来年もお付き合いをお願いします。来年の売場も皆様のご期待に倍返しできる商品と接客できるよう頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。今年もご愛顧頂き、誠にありがとうございました。

合掌

いつも御来店ありがとうございます。
青果担当の関です。　あっという間に
今年も残りわずかとなってしまいました。
我が家では毎年のように息子達が巣立ち
今年は遂に親と夫婦だけになり寂しくなる
かと思いきや"カラの巣症候群"なるものを実感している所です。
でもお正月には帰省する予定ですので子供達の好きなスキヤキ
を囲み久しぶりみんなで楽しもうと思っています。
また今年も自然災害の多い年でした。九月の台風では すぐ近く
の道路がみるみる川のようになり避難指示がでたりして
本当に怖い事でした。（めったに電話もない二男からあったりして）
温暖化だけの問題でもないような…（ビーなっちゃうの!?地球。）
友人、恩師からの励まし助言などもあり改めて人の大切さを感じました。
そんな中最近心身共に癒やされているのが ゆず茶です。
寝る前などにお湯でわり飲んでいます。体が温り後味
スッキリで ホッ とします。香りも良いですし風邪予防にどうぞ。
寒さも本番になります。元気に年末、年始迎えましょう。