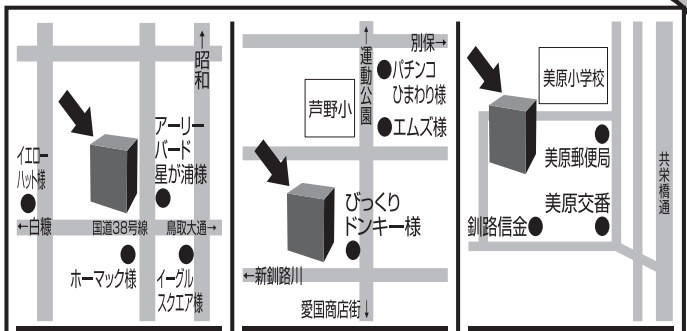
あいちょう

令和3年2月
第119号

あいちょうだより

先月の鹿肉料理教室で一番人気がえぞ鹿肉のそぼろふりかけ！簡単レシピはあいちょうホームページを見てね。

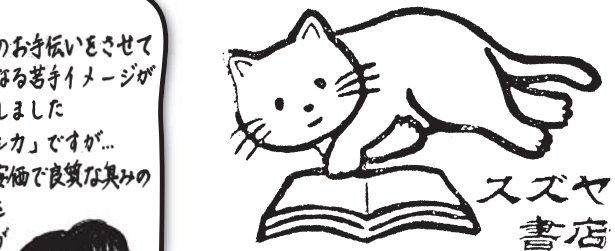


相長 星が浦店
営業時間 AM9:00~PM7:00
釧路市星が浦大通2-7-1
☎52-1772

相長 芦野店
営業時間 AM9:00~PM7:00
釧路市芦野1-1-7
☎36-8881

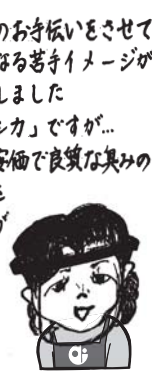
相長 美原店
営業時間 AM10:00~PM6:00
釧路市美原4丁目1-8
☎39-4141

いつもあいちょう美原店をご利用頂きましてありがとうございます
コストコ、惣菜担当の岡本です。先月三度程「エゾシカ料理教室」のお手伝いをさせて頂きました。今迄私のシカ肉料理の印象は、肉が硬くて匂いも気になる苦手イメージが強かったのですが、今回の体験でそんなマイナスイメージが一変致しました
近年私達の住む道東に於いても環境問題にもなっております「エゾシカ」ですが…
地元の生産者さん、加工業者さんの日々のご努力の お蔭で道東産の安価で良質な臭みのない美味しい「エゾシカ肉」が比較的手に入りやすくなっている事を知り、地元食材としてもっとポピュラーに「おうちエゾシカ料理」が定着される事を願う思いに変わる機会を体験する事ができました
例えば【エゾシカ肉の成分】▶脂質(g)＝牛(16.2)／シカ(9.3)
▶鉄分(mg)＝牛(3.3)／シカ(5.1)
のように鉄分が豊富で低脂肪、高たんぱくそして"ヘルシー食材"のこのお肉スゴイ!!と実感致しました。教室で教わった「日々のお助け簡単レシピ」の中でアレンジ自在の"ふりかけ"に私も早速挑戦しました。牛肉うどん＊トーフ冷奴のせ＊三色丼＊野菜サラダ和え等々どれも簡単だけど美味しいと家族の評価も上々でした
皆様も是非お好みの味に挑戦してみて下さい。当店お肉冷凍コーナーにて各種取り揃え致しております
またコストコ商品もシーズンにあわせた新商品を色々と取り揃えて皆様のご来店をお待ち致しております



今月の 岸本店長の おすすめ本

『かける』はらぺこめがね 佼成出版社 1430円(税込)
男女2人によるイラストユニット かいた絵は 実においしそうです
食べ物をテーマに 多くの作品があります。オムライスにはケチャップや奴にはおしょうゆ かき氷にはシロップ 「かける」ことで完成する料理は本当に楽しいですよね。料理の写真も 米の加減や 大きさで その見方は 全く違いますか この絵本は それらが絶妙です
親子で 今晩の食事前に楽しんでいただき身近な料理を一層おいしくいただいて下さい。

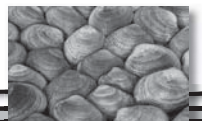


会長通信 No.114 道東の味

昨年末は、普段よりちょっとお高目のお取り寄せやこだわりの品が良く売れたそうです。海外はもとより国内旅行も出来なかった分、地方の名産、ふるさと納税の返礼品も人気でした。でも足元にもたくさんの美味しい物があるので、地域振興の為にも食べる事で応援になります。

1月中旬から始めた釧路元気プロジェクト、道東フェアは、しつこく2週間続けて開催したにも関わらず最後までご好評を頂きました。

特に、水産物は品質も良い物が特価で美味しかったとお誉めの声が多かったです。えぞ鹿も通常の5倍以上の250kg、釧路産いちごも500パックと何度もリピートされた物もあり、まさに食の財産です。人口は帯広に抜かれはしましたが、美味しい物の数では道内で圧倒できるよう、これからも紹介を続けていきます。合掌

今日は、惣菜担当の赤代です。
今年は新型コロナウィルスの影響で10年振りに夫婦二人だけの静かな正月を過しました。
この10年孫達と接して成長の速さに驚き、お正月には孫達に会いその成長を見るのを楽しみにして来ました。年末年始を一緒に過す事が出来ない分昨年の12月は、孫達が好きな道東産帆立の貝柱やいくらの正油漬、干柳ガレイ、ババガレイなど2回程送りました。釧路に帰って来て一緒に食べたであろうという気持で！
大晦日には、三家族によるリモート食事会を行ない、皆んなで楽しいひとときを過しました。
早くコロナが終息し、夏休みには道東産の美味しい魚と自家製の野菜と果物で歓待できる事を楽しみにしています。
皆様も道東産の魚は、ぜひ相長で！

こんにちは、あいちょう星が浦店の鮮魚部の黒田です。コロナ禍、毎日寒い日がつづいてますが、こんな日は、やっぱりお鍋がいいですね。厚岸産のあさりがおすすめです。身がプリプリしておいしいです。だしも出て、その他の野菜にしみこんでおいしいですよ。みなさんもぜひ食べて見て下さい。