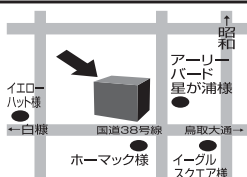


あいちょう 令和5年11月 第153号

あいちょうだより

クリスマスが近づいてきました。今年も新しくクラッツ様のケーキも取り扱いはず。当店特製オードブルと一緒にどうぞ！



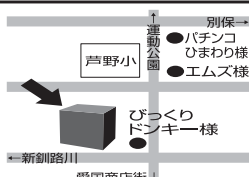
別保一
●パチンコ
●ひまわり様
●エムズ様

運動公園
戸野小

びづくり
ドンキー様

新創館川
藍園商店街

相長 星が浦店
営業時間 AM10:00~PM6:30
釧路市星が浦大通2-7-1
☎52-1772



相長 戸野店
営業時間 AM9:30~PM6:30
釧路市戸野1-1-7
☎36-8881

いつもあいちの戸野店をご利用いただき誠にありがとうございます。鮮魚担当の佐々木です。11月といえば秋も深まりまじい冬へと何かっていき季節も成ってまいりましたね。寒さ引く何かで健康管理には十分気を付けてあげれば年齢に応じた睡眠、散歩や、ジョギングなど定期的に運動、食塩とアルコールは摂取しすぎないようバランスの良い食事をして栄養バランスのとれた食事とは。ごはんは穀類の「主食」を基本に肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかず「主菜」、たっぷりの野菜さの、海藻などの「副菜」、そして「汁物」と組み合わせると和定食が理想的です。一日の必要摂取量を意識しカロリーをとりすぎない工夫をすれば、ほぼ完璧です。今年も残り2ヶ月ほどに成ります。クリスマス、年末のお買物はぜひ当店へお越し下さいませおまちしております。



岸本店長の おすすぬ本

スズヤ書店

『ほしもつるよる』 杉・サケン ハイ・イタ・フョウジ ¥1500+税

「世界の夕日」の街として有名になった金路です。星空も中々いいです。市内の街路灯が少い所では、少し車で郊外に往くと綺麗な星空を楽しめます。この頃の季節は月の光量にも左右されず満天の星が想像力を掻き立てます。11月12日のギリシャ人は48個の星座を「アルマゲスト」に記述した。この絵本の題名は眠りながら不安な夜も 夜空を眺めながら、眠れない時、つらく、悲しい夜明けの時、夜空からまたたき星が、自分のそばに降りてまわります。韓国人のイラストレーター 新進気鋭の作品です。



いつも当店あいちの釧路星が浦店を御利用頂き誠にありがとうございます。鮮魚担当の分科です。秋の味覚といえばサマ、秋鮭、生筋子が定番ですね。サマは今年も不漁といわれ魚体も小ぶり、価格も高いです。秋鮭も近海では海水温が高く獲れず不漁となっています。しかし生筋子は昨年よりも安い！だから今年は自家製いくら醤油漬が作り放題！我が家は今年4回程作りました。各家庭に作り方は色々ありますが、筋子と塩を混ぜ70℃の塩水で下処理し、塩水で下味を付けたあと氷で冷蔵で20分以上放置。その後、漬り込み液へ漬り冷蔵で1日半保存するのが我が家の流です。漬り込み液は味噌、酒、醤油が基本ですが、それに昆布とかわかずいれ入れています。旨味が増します。指も安いこのチャンスをお逃しなす作ってみてはいかがですか？秋は2回程作って冷凍保存の予定で。



あいちょう釧路をご利用頂きありがとうございます。星が浦店レジ担当の平野です。猛暑から急に寒くなり私は寒さ対策まじらで。鍋やおでんが美味しい時期になりました。次の日も食べるだろうと多めに作りました。食べ残しもありましたが最近のアレンジして食べる様に心掛けています。あまり難しい料理はできませんが、先日、ガシガシ余ったので酢豚風にしたいという話を聞いて挑戦してみたいと思っております。節約しながらもひと手間かける事は美味さの秘訣かも知れません。寒さもこれから本番！体調に気をつけてお過ごし下さいませ。皆様の御来店を心よりお待ちしております。



会長通信 No.148 SDGs

先月は戸野店改装でお休みを頂き、またリニューアルオープンしたくさんのお客様にご来店頂いたにも関わらず、駐車場やレジが大変混雑して申し訳ございませんでした。それでも明るく笑って買いやすくするための声に従業員一同励まされております。店内は各担当の思いを込めたタピストリー(天井吊り下げた織物)が10枚飾っておりますので、お買い物ついでに見上げてみて下さい。

先月、当社が加盟している全日食の全国大会があり上京してまいりました。来賓の小泉直次郎議員が賞状期限切れの食品について、値上がり相当分の食品が捨てられている日本の現状を憂いました。明日常温で2ヶ月、缶詰は何十年経っても問題ない製造工程で作られているのに、メーカーリスク防止の賞状期限表示でどんなに捨てられている。日付チェックにとどめられ、鼻、鼻、口で判断する事で、食品ロスを削減する事があると...。持続可能な世界に向けて一人一人が意識して行動する事が大事だと改めて思いました。合掌

