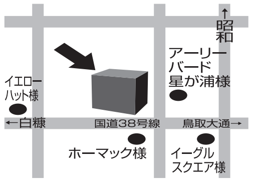
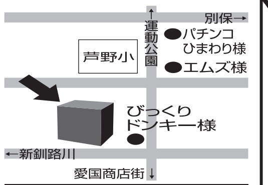
あいちょう
令和 6年6月
第160号

あいちょうだより

運動会シーズンに入りました。
旬の果物と美味しい寿司盛合せや
オードブルのご用命をお待ちしてます。

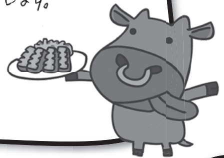


相長 星が浦店
営業時間 AM10:00～PM6:30
釧路市星が浦大通2-7-1
☎52-1772



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

いつも あいちょう 釧路 ご利用頂き ありがとうございます。
星が浦店の、野田です。 桜の季節も 終り、
釧路も 段々と 暖くなり 初夏の季節到来!!
そして、BBQの季節到来!! 私的には、ルンルン気分ですが
近頃は、なんでも 値上り 家計のやりくり 大変だと 思いますが
当社では、食品、洋日配、和日配の 商品を 値下げをして
お客様が 安心して、お買い物を していただけるように 応援してます。
また、週末は なんと 国産牛の半額セールをしております。
BBQには、もってこいの お肉、霜降カルビー、牛バラ、牛肩ロースステーキが
お買い得です。 気の合う仲間や 家族で 焼肉を
当店の お肉で お腹いっぱい 食べて、不景気を ぶっ飛ばし
楽しく 過ごす事で 明日の 活力に なると 思います。
ちなみに、カキ、ホタテ、野菜の方も 宜しく お願い致します。
そして、焼肉の〆は 冷麺が おすすめです!
週末は、是非 あいちょうの お肉で BBQ!!
ご来店 お待ちしてます。



いつもご来店ありがとうございます。芦野店青果五十嵐です。
もうすぐ夏至、釧路にも短い夏の訪れですね。
今月は、夏野菜の代表、胡瓜の『パン粉漬け』は、いかがですか？

材料（きゅうり 5本　さとう 40g
　　　パン粉 20g　塩 15g）

①ジップロックに、パン粉、さとう、塩を入れて混ぜ、
洗って両端を切ったきゅうりを加えます。
②袋の上からよくもんでなじませ、あとは冷蔵庫にねかせて出来上がり！
細い胡瓜なら1～2日、太くても3日で食べ頃です。
かんたんでおいしいですよ。ぜひ作ってみて下さいね。

6月は運動会に父の日など、行事が盛りだくさんですね。
みなさまのご来店、心よりお待ちしております。

岸本店長のおすすめ本

スズヤ書店

トコトコ
だいこん
りょうりたび

『トコトコ だいこん りょうり たび』よした丸ゆみこ 絵本塾出版 1540円（税込）
大根は部位によって使い道が違いますよね。味の好みにもよるかと
思いますが、大根おろしなら上部、煮物にするなら下部のほうが
美味しくできると思います。スーパーでは切りわけられて売られているもの
が一般的になってきましたが、一本を上手に料理するのはお母さんの
腕のみせどころですね。 根っこが2股になってしまた不良品の大根
が美味しく食べてもらうために旅にでる物語です。はたして、
どの部位がどのように料理されるのでしょう。

いつもあいちょう釧路各店を御利用頂きまして
ありがとうございます。 星が浦店 松村です。
釧路も過しやすい季節になりました。
今年の夏はまた暑くなるのでしょうか？ 体調管理には
気を付けて過したいと思います。そこで手軽に体の
免疫力を高めてくれるヨーグルトの御紹介です。

おおとも牧場
Drink Yogurt

標茶 風牧場ののむヨーグルト、浜中おおとも工房 のむヨーグルトなど
取り揃えております。その他にも しべちゃ牛乳、しべちゃアイス
べつかいのアイスクリーム・白糠 酪恵舎のチーズやアイスもなかなど
地場産商品を各種お取り扱いしております。 ぜひ一度
御利用下さい。（私は風牧場ののむヨーグルトが好きです。）

会長通信 No.155 よもぎもち

先月は道東桜巡りで中札内、新得、帯広
柳町公園、鶴ヶ岱公園、別保公園など追っかけ
てきましたが、その後花より団子ではないですが、よもぎ餅が
食べたくなったので、蓬摘みに歩きました。祖母が元気だった
半世紀前は家の回りはよもぎだらけだったのに、中々まとまって
見つからず、大楽毛まで行ってようやく袋一杯になり、その後はカミさん
任せで選別茹で上げ冷凍して出番を待っています。

釧路もチューリップやスズランも見頃になり、10年前
には全く興味が無かった草花が人生を潤す年
になりました。ただコロナ前はよく行っていた山菜
取りは命懸けになってきたので、売っているのを買わ
なければならないご時世が残念な所でもあります。
それでも近場の緑で目を癒し、身体に美味しい季節を楽しみましょう。
初夏の釧路が好きです。合掌