

配布エリア：鳥取・昭和・新富士・鶴野・星が浦1・2・山花近郊・阿寒近郊
 配布枚数：10,800枚

製作・発行

tasuki



株式会社マルカツ吉田新聞店

〒084-0906 釧路市鳥取大通8丁目1番5号

電話(0154)51-2773

《吉田新聞店公式HP》

http://yoshidashinbunten.com/

購読者専用ページのユーザーID(tasuki)パスワード(3333)
過去のたすきを見ることが出来ます。

おいしいパスタ、スパゲッティ
 ここにあります!



ボロネーゼ(写真手前)、トマトクリームパスタ(写真奥)

鶴野にあるレストランと言えば、まずはじめに連想するお店として名があがるのが『レストラン オズ』。店内は、ヨーロッパ調の作りとなっており、食事をしながら流れ出るジャズソングが居心地の良さを演出してくれるそんなお店です。現在、メニューを大幅リニューアルの予定をしているそうですが、今回は特別にその中から2品を紹介していただきました。

◇新メニュー その1「ボロネーゼ」871円(税込)

ボロネーゼソースにチーズを入れ、パスタと絡みやすくしてあるのがオズ風。

ミートソースはお腹にずっしりくるものを想像しますが、

ナスとボロネーゼソースの相性は抜群で、軽めでさっぱりとした味に仕上がっています。

◇新メニュー その2「トマトクリームパスタ」1,008円(税込)

アメリカン風ソースの濃厚さを求め、ソースを作る際に牛乳・生クリーム・2種類のチーズを混ぜることにより、しっかり濃い味のソースに仕上がっています。

濃厚ながらもしつこくない味は、女性にも嬉しいパスタです。

ランチタイムにはサイドメニューのサービスもあり、ドリンク・サラダが各105円(税込)で追加できます。お近くにお出かけの際には、お気軽にお立ち寄り下さい。

レストラン オズ

住所：釧路市鶴野143-13 TEL：52-5452

営業時間：

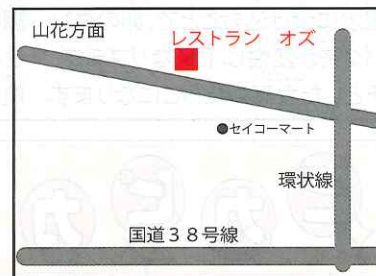
日・月・水 11:00~21:30 (L.O.20:30)

木・金・土 11:00~22:00 (L.O.21:00)

祝日を除く月~金 15:00~17:00はクローズタイムあり

夏・冬休み期間は、クローズタイムなし

定休日：火曜日



28年間新橋大通で絶大な人気を集め、現在は昭和中央4丁目に移転し今年で早7年目の『サンクスアロット』。釧路の地元食材に、サンクスアロットの技術が加わった料理はどれもがおススメのメニュー。

特におすすめは「エビのアメリカン」1,080円(税込)で、エビの殻を丹念にすりおろして作ったアメリカンにピリッとした黒胡椒がきいており、開店当初からの不動の人気メニュー。是非とも食してみてください。

カフェレストラン

サンクスアロット (Thanks a lot)

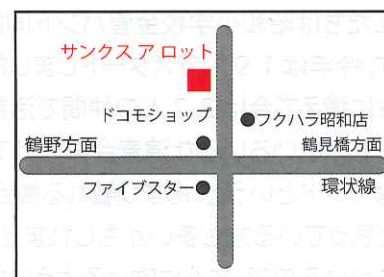
住所：昭和中央4-9-1 電話：53-4640

HP：http://www6.ocn.ne.jp/~thanks/

営業時間：11:00~22:00 (L.O.21:00)

定休日：毎週月曜日

※各種コース料理・宴会・パーティー・オードブル等の注文も可能です。(要予約)



人気の『エビのアメリカン』

コンクリートブロックのおしゃれな建物も、すっかり街にとけこんできた『amicafe』。レギュラーメニューに加え、日替わりパスタやピザ・ランチプレートが楽しめる。『渡り蟹のクリームパスタ』1,000円(税込)はカニのエキスがソースにとけ込み、濃厚な味が大人気。フィンガーボールで手を洗いながらカニだけを最後に食べ尽くすのも楽しみの一つ。子供連れでも安心の座敷風の席やデザイン性豊かなソファなど、座席はすべて異なっている。『今日はどこの席に座ろうか』迷ってしまいます。

アミカフェ (amicafe) 住所：鳥取大通8-7-27 電話：52-5544

HP：http://www.amicafe.com/ 営業時間：11:30~18:00 (L.O.17:30)

定休日：毎週月曜日



渡り蟹のクリームパスタ



エビと角切りベーコンのスパゲッティ

イオン釧路昭和SC内1Fの『Cafe&Grill ROKA』。ショッピングセンター内にあることから、家族みんなで気軽に行けるお店です。今回おすすめのスパゲッティとしまして、『エビと角切りベーコンのスパゲッティ』976円(税込)常にパスタに使用するソースは自家製にこだわり、独自の味を演出しています。

その他、ピザやクレープもおススメですので是非、ご来店を。

Cafe&Grill ROKA 住所：釧路市昭和中央4丁目18-1 (イオン釧路昭和SC内1F) 電話：55-7967

営業時間：11:00~22:00 (L.O.21:00)、※10:00~11:00までは喫茶のみ営業

定休日：年中無休



親子で学ぼう

の下の力持ち

食糧自給率200%に近い北海道。普段、私たちが何気なく食べている食材も、生産過程は意外と知らないものです。生産者(食の下の力持ち)としてどのような苦勞をされているのでしょうか?第8回目は『たらこ』です。



まずは『たらこ』について勉強してみましょう!

- たらこの親は **スケトウダラ** です。お店にたらの名前で売られ、一般の家庭で食卓に上がるのはマダラなんです。スケトウダラはすり身にされ、みんなのよく知っているカニカマになるんだ。
- 冬から春にかけて産卵をし、一腹のたらこには100万個以上の粒がはいっているんだよ。
- たらこと明太子の違いは?明太子は唐辛子で漬込んだものといわれているけど、九州ではたらこも明太子と同じもので、辛子漬けのものは辛子明太子と呼ばれているんだよ。
- おもに北海道で水揚げされるスケトウの卵(スケコ)は道内で一次加工されたあと、大半は辛子明太子の原料として九州などに送られているんだ。なんかもったいない気がするけど、今は釧路でもたらこを加工販売する業者が増えてきているんだよ。

くしろかいよう かぶしきがいしゃ
【釧路海洋フーズ株式会社】
住所:釧路市新富士町5丁目3番11号
電話:0154(68)5831



今回、ご紹介したたらこを特別価格でご提供致します。

朝市(即売会)

本日 9月11日

8:00~11:30

R38沿い

吉田新聞店・amicafe共通駐車場

【商品工程・説明】

月間10トンの製造をしています。



約5日間ほどかけて商品になります。

- ① 漬け込み
塩水に漬け込むことで、卵のタンパク質が変性し、固くなりプチプチとした食感のたらこになります。
- ② 熟成
調味料に漬け込み、冷蔵庫で寝かせることで余分な水分が落ちて、熟成されます。
- ③ 整形
明太子の形を1本、1本きれいに整えながら規格に合わせ箱詰めをします。

宮下社長



お客様に安心安全高品質なたらこを食べてもらいたいと食材も極力自然のものにこだわり、工場内はいつも清潔にしています。今後はたらこ以外のラインナップも増やしていきたいですね。

商品のほとんどは、関東・関西の市場に流通し、釧路では購入したい方のみ直売を行っています。



おいしさのポイント
極限まで塩分をおさえて食べやすくし、辛子明太子は福岡県の作り方を取り入れています。



子供たちの輝いている素敵な姿や
主な活動内容などをご紹介します

今回ご紹介する ピカピカみなさん

昭和小学校金管バンド同好会

顧問:浅倉絵美 先生
古川 育 先生

私たちは昭和小学校金管バンド同好会です。今年は19人でスタートしましたが、徐々に増えて今は22人の仲間です。運動会の入場行進、港祭りパレードその他いろいろな演奏会に向けて一生懸命練習しています。金管バンドという、あまり触れる機会のない楽器が多く、とても難しいのではないかと感じている方も多いかもかもしれませんが、初心者でも一生懸命教えてくれる先輩たちがいるので、すぐに吹けるようになります。音楽を奏でる楽しさ、みんなで一つのものを作り上げる楽しさ、たくさんの仲間とつながる楽しさとたくさんの“楽しさ”に囲まれてがんばっています。



平成23年7月26日

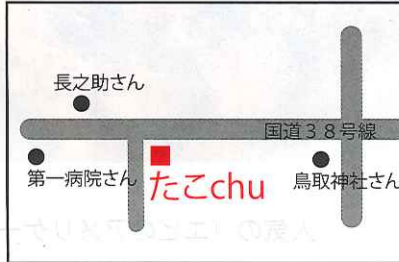
NEW SHOP たこ焼き・お好み焼き たこCHU

住所:鳥取大通4丁目6-16
電話:0154-52-7665
営業時間:11:00~14:00、17:00~22:00
定休日:毎週水曜日
(たこchu Dayの場合は翌日が休みです。)

7月に新規オープンした、たこ焼き・お好み焼きの新店『たこchu』。釧路では珍しく店内で自由にお好み焼きを作ることが出来ます。自分のペースで作ったお好み焼きは、この上ない満足感と至福の喜びを感じるほど。初心者の方には、店長の竹内さんが親切にアドバイスをさせていただきます。家族連れでも気軽に来店可能ですので、焼くことの楽しさを味わってみてはいかがでしょうか?
(たこ焼きはテイクアウトのみとなります。)

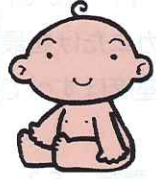


店長の竹内さん。お店のおススメは、お好み焼き『ミックス』700円。毎月11日、22日はたこchuDayでサービスがあります!



子供の病 Q&A ~小児ぜんそく~

*きちんとした服薬で
小児ぜんそくをコントロール



ポイント 薬の必要性について主治医とよく話し合しましょう

治療でもっとも大切なのは、できるだけ発作のない状態を長期間維持することです。薬の服用を続ける事で気道の炎症を抑え、発作を起りにくくすることが出来ます。飲めばすぐに効いて、発作がなければすぐにやめて良いというものではありません。ぜんそくは重症度に応じた段階的な治療方法のガイドラインが決まっていますので、それに合わせて薬を処方します。

薬も、症状によっては一定期間飲むものや、体の調子が良ければ途中で中断するものなど様々です。しかし、患者さんやご家族が、勝手な判断で薬の服薬を中止するのはやめましょう。

発作がないのに、薬を飲み続ける事に抵抗を感じる方も多いですが、世界中で使われ問題がない薬であれば、気道の炎症が治まるまで服用を続けた方がメリットがあるのです。いずれにしても、薬の服用について主治医とよく話し合ってみてください。

【取材協力:なかざわ医院】

育児のママ知識

『子育ては体づくりから』
子育てにおいて意識してほしいことは、健康な体作りです。0才の時は十分にハイハイをさせてあげて下さい。歩けるようになったらできれば裸足で土や草の上を歩かせてあげてください。足の裏の刺激は脳の発達にとっても良いですよ。散歩など意識して歩く機会をつくりましょうね。平坦なところばかりではなく、山坂など体のあらゆる筋肉を使えるように工夫してくださいね。体をいっぱい動かすと食事すすみます。夜も早く寝てくれます。そして、体力がつくと風邪もひきにくくなり、仕事を休むこともなくなりますよ。基本は、よく体を動かし、なんでも食べて、よく眠ることです。子育てもやっぱり基本が大切ですね。

取村協力 保育園
こどものおしろ
園長 伊藤 美香
〒084-0909
釧路市昭和5-15-21 TEL53-4237
mail informail@kodomono-oshiro.com
HP www.kodomono-oshiro.com