

配布エリア：鳥取・昭和・新富士・西港・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

地域の情報を大切に



株式会社マルカツ吉田新聞店

株式会社マルカツ

〒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/>

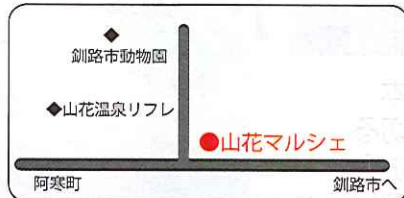
こだわりの
近所で買える

おみやげ

作り手の愛がこもったものを贈るからこそ、感謝の気持ちが伝わる。
そんなちょっとした心遣いがとても嬉しいものです。

山花マルシェ

住 山花14線141-2
☎ 0154-56-2755 **休** 不定期
営 4/28～11/1 AM11:00～PM4:00
11月以降は店舗にお問い合わせ下さい。
<http://www.jinsei-farm.com>



地元で収穫したホウレン草をペーストにして使用。生地はふわふわとしていて優しい食感を生み出している。甘さ控えめになっている為、小さなお子さんからお年寄りまで幅広い年代層に支持されている一品。その他にもメープルやマーブルなど様々な種類もあり、ドライブの際には立ち寄ってみよう。

山花マルシェ
シフォンケーキ

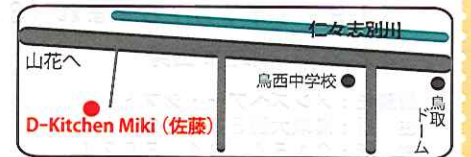
ベジマールブル グリーン 1個 800円



地元の食材にこだわり、今では遠方からの注文が来るほど大人気なプリンセスプリン。
現在の販売は『きみ姫(長女)』と『ゆき姫(次女)』の2種類となっている。きみ姫はトマトを用いて作った甘いソースが入っているプリンで、その濃厚な味わいが人気。ゆき姫は卵白をベイスに仕上げられており、フワフワとした食感が楽しめる一品。どちらも注文を受けてから生産する為、お渡しするまで若干の日数がかかりますので事前にご予約下さい。
*地方発送も承っています。

D-kitchen Miki

住 鳥取北9丁目18-3
☎ 0154-52-2138 (要予約)
営 AM11:00～PM9:00
休 水曜日(予約があれば営業)

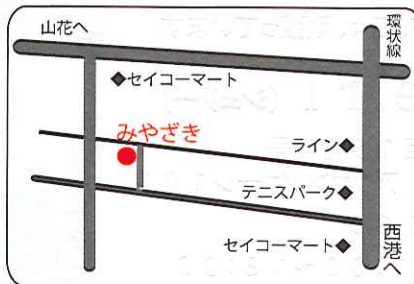


D kitchen Miki

くしろプリンセスプリン
1箱 1280円 (きみ姫2個、ゆき姫2個)
1箱 1920円 (きみ姫3個、ゆき姫3個)

みやざき

住 鶴野東5丁目14-8
☎ 0154-52-6032
営 午後から
休 不定期



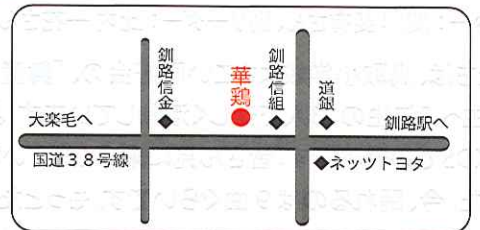
『営業中』の赤いのぼりが目印
みやざき
じゃがいも団子 1串 200円

一見、普通の住宅街に『むかしながらのじゃがいもだんご』と入口に大きく書かれた看板が目印のみやざきさん。
店主の実家は和琴半島で有名なじゃがいもだんごを販売している『みやざき商店』で、量も味も本家のまま再現。
注文を受けてから揚げるので、常に表面のサクサク感、中のモチモチ感を楽しめます。



華鶏 (はなどり)

住 鳥取大通5丁目4-7
☎ 0154-55-0777 **休** 不定期
営 AM11:00～PM8:00



昨年末に城山から鳥取へ移転してきた、若鶏半身揚げの専門店『華鶏』。
釧路西部地区には少なかつたお店ですので、気になっている方もいたのでは? 店主こだわりの食材や厳選した調味料を使用し、味付けされた若鶏は絶品。このボリューム感ほ他で味わうことが出来ないほど。外はパリパリで中はジューシーに仕上がった若鶏は夕飯やイベントにも最適な一品。
事前に予約する事で待ち時間なく、出来たて熱々をテイクアウトすることが出来ます。

華鶏 (はなどり)

若鶏の半身揚げ 1ヶ 780円



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9回は『漬物』です。

ゆうげんがいしゃ さんきょうしょくひん
 今回の取材先 【有限会社 三共食品】
 じゅうしょ くしろ しんぶん じちよう ちようめ ほん とう
 住所:釧路市新富士町5丁目2番23号
 でんわ
 電話:0154(51)2108

まずは漬物について勉強してみよう!

最近ではご家庭でも浅漬けなどを簡単に作るできるようになりましたが、ぬか漬け・なら漬け・たくあん漬け・キムチ・梅干しなど種類は多数あり、とつても奥が深い日本の伝統的な食べ物なのです。漬物の職人さんは、新鮮な野菜・塩・温度管理に徹底的にこだわっています。

『漬物と健康』

漬物は、漬け込んでいる間に野菜などについている乳酸菌や酵母菌が発酵することにより、独特の風味を醸し出します。ぬか漬けに使われる糠には、植物性乳酸菌だけでなく、ビタミンBなどもたっぷり含まれています。つまり、ぬか漬けは、ビタミンBやCなど美肌によいといわれる成分を手軽に摂れる食べ物なのです。また漬物は、材料が圧縮されているため、野菜を多く取ることが出来ます。野菜に含まれている食物繊維も乳酸菌と一緒に摂ることができます。食物繊維を多くとると、乳酸菌の働きがさらに活発になり、おなかの調子を整える働きがあります。漬物は、**カラダにとってうれしい栄養素がたっぷり入った健康食品**でもあるのです。
 ※十分に発酵していない添加物だらけのモノは効果が薄いので要注意です!!



『漬物の雑学』

【その1】

お新香と漬物の意味はほぼ一緒。諸説あるが、当初、香の物と呼ばれた漬物は味噌漬けなどニオイの強いもので、後に様々な漬物が作られるようになると、新しい香の物、お新香という呼び名も使われるようになった。

【その2】

漬物業界では、毎月21日を「漬物の日」と定め、漬物の普及につとめています。



漬物の基本

- ①野菜を切る
- ②野菜を洗う
- ③野菜を漬け込む
- ④熟成させ発酵させる
- ⑤包装・出荷



50年以上の歴史を持つ三共食品さんは新鮮な山の幸、海の幸をふんだんに使い、ひとつひとつに愛情を込め、すべて手作りで製造しています。自然食品、塩、温度管理にこだわりがある商品はどれも漬物の深い味わいを楽しめます。

売っている場所

釧路市黒金町13丁目25
和商市場内 22-6488

*新富士の工場でも小売りをしています。

The man who works
働くおとこ
 うめやまともひで
梅山知秀さん

1977年7月7日生まれ (34歳)

出身地:釧路市出身

勤務先:メンズヘアー・シフト
 住所:鳥取大通3丁目22-12
 電話:0154(64)5824
 定休日:毎週火曜日・第1・第3水曜日
 営業時間:9:00~19:00

常に明るい笑顔でお出迎え。そんな甘いマスクに癒しを求めて訪れる常連さんも多い、鳥取大通3丁目『メンズヘアーシフト』代表の梅山さん。札幌で修業をしたのち、生まれ育った釧路の地で自分のお店を持ちたいとの思いから、現在の店舗を開業。そんな梅山さんの最近の趣味はゴルフ。休日は気の合う仲間とゴルフをしている事が多い。スコアについては触れないで下さい……との事でした。



気になる??疑問調査隊
 シェリー
 昭和南3丁目のお店『Che'ri』どんなお店??
気になる?みるみる。

自身の目で見たソウルの街並みは、近代的で常に活気で溢れていた。そんな韓国の良さをこの釧路にも伝えたいとの思いで現在の場所にOPEN。日本では、中々手に入る事のない、パンプスや牛革のハンドバックなどがここではリーズナブルな値段で買う事が出来る。少しでも良い製品を皆様にお届けしたいとの思いで、日々、頑張っています。

Che'ri (シェリー)

昭和南3丁目15番4号
 アヴァンツァーレ101
 ☎65-7163
 営業時間:11:00~18:00
 定休日:毎週木曜日、第2・4水曜日

※10日より店頭の商品対象にセールを実施中!



ピカピカ
 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
**《鳥取小学校
 よさこい同好会》**

会長:阿部 裕美さん
 リーダー:関川 斐有さん、副リーダー:比内 一花さん



私たちは、鳥取小学校よさこい同好会の、「舞童踊乱会(まいどおどらんかい)」です。2年生~5年生の13人で楽しく活動しています。よさこいのイベントは、老人ホームや、KDSでの発表です。皆さん見に来てくださいね。去年は8つのイベントに参加しました。今、踊れるのは9曲ぐらいです。もっとたくさんの曲が踊れるようにがんばっています。よさこいの先生をぼしゅうしています!先生になれる人は、鳥取小学校に来てください。お待ちしております。(記事作成 佐藤 優衣さん)

育児
 のマメ知識
「学ぶは真似る」
 取材協力 保育園
こどものおしろ
 園長 伊藤 美香
 〒084-0909
 釧路市昭和南5-15-21 TEL53-4237
 mail infomall@kodomono-oshiro.com
 HP www.kodomono-oshiro.com

子どもの観察眼はとて優れていて、今聞いたこと見たことをすぐに真似ることが出来ます。おままごとでの電話のおしゃべりや叱り方はきっとママそっくりですよ。親が子どもに覚えてほしいと思うことを楽しそうに率先して実践することで「私もやってみたい。」と思うはずですよ。「その気」を逃さずチャレンジさせてあげてみてください。親がしないこと、出来ないことは子どももすぐには出来ません。学ぶには、実践、経験が習得の早道ですよ。ぜひ、子どもと一緒にいろいろチャレンジしてくださいね。