



Happy New Year



まちなかタイムズ

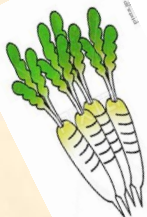
1月の旬の食べ物紹介 ○いちご○

いちごには、ビタミンCが豊富に含まれ、
レモン果汁よりも多いんです。

7~10粒食べれば、1日に必要なビタミンCが補給できるほど！

虫歯予防にも効果があって、
キシリトールを含む野菜やフルーツの中でも
特にいちごはその量が多いと言われています。

(キシリトールとは天然の甘味料でカロリーが砂糖の4分の1)
美味しいいちごは、ふっくらとした形で粒がしっかりしたもの。
へた付近まで赤く熟して、へたが反ってくると、
甘みがあっておいしい証拠！



春の七草で胃を休めよう！！

昔から1/7には七草粥を食べるとい風習があります。

理由は二つあり、

一つはお正月からお餅やおせち料理を食べ続けていて
胃が疲れているから。

もう一つは7日の朝に食べると

1年間無病息災になるという言い伝えがあります。
七草粥を食べて胃腸を休めて1年間元気に過ごそう！



第3号
12月19日
号

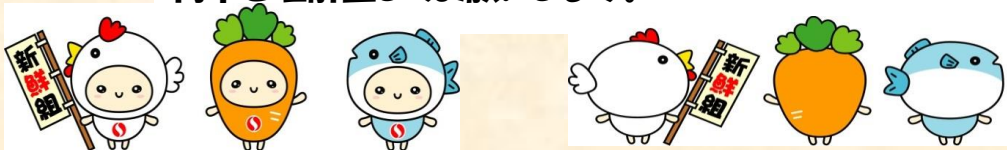
☆お知らせ☆

12月23日、26日、30日は
クーポンの「お好きな商品2割引<2点まで>が
一時中止となります。

また、

12月28日、1月4日は
日曜らしくらく配達を行いません。

2015年は1月11日から配達開始となります。
何卒ご理解宜しくお願いします。



スタッフで手作り弁当を作ってみました！

チェッカー佐藤さん 渾身の作品
ティス イス クリスマス！って感じのお弁当
です。ワンドフルです！一足先にサンタが
やってきそうですね。



店長の独断！
今月のトップ3！

リースをイメージしたサラダです。
ベースはポテトサラダ、フロココ
リー、大きな星はハム、そしてパ
フリカを使ったデコレーションが
とてもきれいですね。

今、世間で大人気のパンケーキ
も自家製の手作りです。色合い
や組み合わせもバッチリで、申し
分ありませんね。

サンタの帽子はカニカマです。
キャラ弁で使う赤色はカニカ
マが主流のようですね。のりと
黒ゴマは目のデコに使うよう
ですよ。

鶏とほろ、たまごとほろも自
家製手作りです。とほろも手
作りするとちょっと手間はかか
りますが、既製品より美味し
いですよね！

チェッカー 益子チーフ 渾身の作品
こちらもクリスマスイメージのお弁当
です。サンタに、入れ物も星やツリーやく
つした等、見ていても楽しいですね。



宇野チーフ 渾身の作品
料理人 宇野チーフの豚バラ肉の角煮弁当で
す。肉も自分自身でしっかり目利きをしてま
した。角煮は味がしみて美味しかったです！



角煮を煮た汁でじっくり煮
込んだ煮玉子です。卵もこ
だわりの平飼いや鶏の玉子を使
っています。味わい深い
一品です。

なんと「たまご千リ」こと、た
まごの千リソース煮です。味
もさることながら、発想が
抜群です。

フロアー 五味田くんの作品

またまたクリスマス仕様のお弁当です。サ
ンタもトナカイもいて盛り沢山です。欧
米チックなカブレーゼもインしてます。



魚肉ソーセージを醤
油とうまみ調味料で
さっと炒めた清水さ
んおすすめの一品で
す。

トナカイはとほろと
ごほうで作っていま
す。トレードマークの
赤いお花は梅干し
で。手が込んでます
ね～。

精肉 清水さん渾身の作品

大きな大きな南高梅の存在感が圧倒的で
す。こちらの南高梅は清水さん1斤オシの
梅干しです。



鮮魚 斉藤さん渾身の作品

かわいらしい子供も喜びそうなお弁
当です。斉藤家の門外不出の玉子焼
きはもちろん入っています。



青果 札チーフ渾身の作品

巻き職人の札チーフが今回もやりました。
薄焼き卵のクオリティが回を追うごとに上
がっています。



メインディッシュの
チーズと大葉のペー
コン巻は、きれいな
焼き色で美味しそ
うでした。

鶏とマカロニのドリ
ア風です。悪戦苦闘
した状況を教えてく
れました。現物がそ
の状況を物語ってい
ました。

鮮魚 綿引さん渾身の作品

たまごとほろとぶりの照り焼き弁当です。
魚はやっぱり外せません。バランスも考え
て白和え入りです。



ハートのウイナーで
す。かわいらしさが出
ています。緑系のもの
もあると更に見た目
よくなりますね。

いかと里芋の煮物も良
い感じに仕上がって
います。本当はきぬさ
やなんかつけたかった
ようですが、あれば更
にグットでした。

チェッカー 高木さんの渾身の作品

今回、初参加の高木さんのとほろ弁当で
す。今回とほろ関係のお弁当が多いです
ね。季節的にそうなのでしょうか…。



惣菜 関根さん渾身の作品
前回のさんまの押し寿司弁当から今回は
さばカツサンド。素晴らしい変化球攻勢
です。



甘辛く煮た挽肉とト
マトがおいしそうで
す！彩りもきれいで
すね。

さばの水煮を使用し
た一品とのこと。さ
んま、さば、次回は
…？楽しみです
ね！

寿司 斉藤(由)さん渾身の作品
今回、初参加の斉藤さんはタコライス弁
当です。玉子焼きとにんじんの煮付けもサ
イドメニューでついています。



田子森店長 渾身の作品
鶏もも肉のねぎソース弁当です。試食で皆
さんに食べてもらったところ、好評でした！



かわいらしいジバ
ニャンはケチャップフ
ライスと白いところは
たまごの白身を焼い
たもの。とてもよく
似ていますね！

鶏もも肉のエビチリ
風です。酉年生まれ
だけに鶏には目が
ありません。

千エッカー須藤さん渾身の作品
今回もキャラ弁で参戦です。妖怪ウオッチ
から人気のジバニャン。ジバニャンが好き
なチョコ棒もキャラって欲しかったです！



惣菜 三浦千一渾身の作品
おしゃれな洋風弁当です。ピラフの上
のっているのは、色鮮やかなたまごシート。
こんなものも市販されているんですね



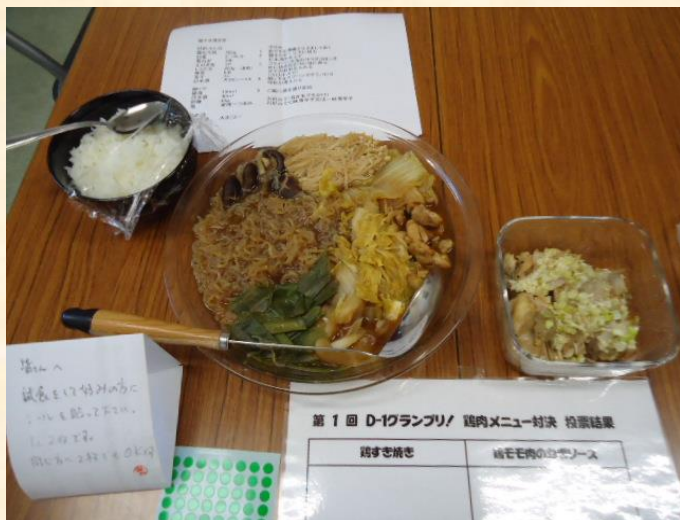
しめじとえのきと小
松菜の炒め物です。
えのきはしっかりとし
めじの下に控えてい
ます。

カボチャのコロッケ
です。小さく見えま
すが、しっかりとポ
リリュームがあります。

千エッカー大澤さん渾身の作品
といたまそぼろ弁当です。ごはん多めのお
弁当、グットです！お米をたくさん食べま
しょう。



第1回 D-1グランプリ! 鶏メニュー対決



“D-1グランプリ始めました!”

我が家の自慢(?)のメニューを持ち寄ってみんなに投票してもらおうという企画、大工町ナンバーワン、略してD-1グランプリ! 第1回目は鶏メニュー対決です。結果は26対18で鶏すき焼きがグランプリに輝きました。どちらもとても美味しかったです。皆さんも試してみてください!

グラン
プリ

鶏すき焼き



<材料:3人分>

- | | |
|-----------------|------------|
| ・鶏もも肉 :500g | (割り下) |
| ・白菜 :1/2カット | ・醤油 :100ml |
| ・長ねぎ :2本 | ・日本酒 :30ml |
| ・えのき茸 :1パック | ・砂糖 :40g |
| ・しらたき :200g(湯煎) | ・塩 :愛情ひと |
| つまみ | |
| ・椎茸 :6本 | |

<作り方>

1. 割り下を沸騰させ、さましておく
2. 鶏ももを一口大に切る
日本酒をまぶす
3. フライパンを温め、サラダ油をしき、肉に焼き色を付けて、端に寄せ、全ての材料を入れる(火は中火で)
4. 割り下をスプーンですくいかけ、材料が煮えたら
5. ご飯に具を盛って完成!

お好みで溶き卵を。

お好みで七味唐辛子又は一味唐辛子を。

準グラン
プリ

鶏もも肉のねぎソース



<材料>

- ・鶏もも肉 :1枚

- (A) 酒 :小さじ1
オリーブオイル:小さじ1
塩 :小さじ1/3
胡椒 :少々

- (B) ねぎ :1/4本(みじん切り)
ごま油 :大さじ1
鶏ガラスープの素 :小さじ1/2
塩、胡椒 :少々

<作り方>

1. 鶏もも肉を(A)に漬けて15分くらい置く
2. 1. をグリルで20分程焼く
☆グリルで焼くと余分な脂が落ちて美味しくなります
3. 2. を食べやすい大きさに切って、耐熱容器にいれて、混ぜ合わせた(B)をかけてレンジで、1分30秒、チンすれば完成です!