

安い、おいしい、高タンパク、低カロリー

# 鶏むね肉をやわらかくいただきます♪

🌸 コツは「繊維を断つ！」



とにかく繊維を断ちながら切る。  
垂直よりやや斜めに包丁を入れる  
そぎ切りがおすすめです。

🌸 酒につける



厚手のポリ袋  
が便利。

アルコールは保水効果抜群。  
お肉組織中の水分を保ちます。

この時にお好みで下味をつけます。  
・塩コショウ・マジックソルト  
・めんつゆ・しょうゆ、にんにく、しょうが  
うどんスープの粉もおいしい・・・。

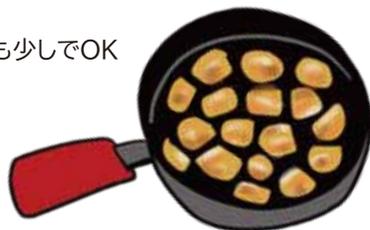
🌸 片栗粉をまぶして焼く

コーティングされるので水分が逃げず  
しっとりした仕上がりになりますよ！



袋のままカンタン

油も少力でOK



揚げたら外カリッの  
唐揚げになります^^

広報担当イシザワ  
(3児の母)  
おすすめレシピでした！

そのまま食べたり、  
ケチャップであえたり、  
大根おろし+めんつゆで  
みぞれ煮にしたり、  
マヨネーズ+ポン酢も美味。  
野菜炒めとあわせるのもヨシ！  
バリエーションはお好みで  
無限大です～^^

## 新人さん紹介

お名前 八木 修  
出身地 岩手県  
趣味・特技 アウトドア  
部活歴 黒歴史なので一切  
触れないでください。  
癒し 声優の東山奈央さんのファンです。  
彼女が出ているアニメを見まくってます。



よろしく  
お願いします

TAKE  
FREE!

真心のこもった新鮮で美味しい情報をお届けします

隔月発行

56号 2023年6月20日発行



# まるしん通信



marushinsystem.com

発行：(株) まるしんシステム 宮城県仙台市太白区長町5丁目2-1 022-304-0966

今が旬! 🍒🍒🍒🍒🍒🍒

## あなたとあたしさくらんぼ♪

いろいろな  
種類があるよ!



**紅秀峰** ベにしゅうほう。  
色がとってもキレイ。  
甘味が強く大きめ。



**佐藤錦** さくらんぼといったらこれ!  
酸味と甘みのバランスがよい。  
みんな大好きさとうにしき!



**南陽** ナポレオンから生まれ  
ました。甘い!



**ナポレオン** 明治時代初期にアメリカから導入されて、  
日本のさくらんぼ栽培の礎となった  
品種のひとつ。  
(昭和生まれの人にとってさくらんぼと  
いえばナポレオンだったかも・・・)



**紅さやか** 流通にのるトップバター♪



**アメリカンチェリー**  
種類ではなく、アメリカから輸入  
されたさくらんぼの総称。  
サイズが大きく、日持ちが良い  
のが特徴。

**紅てまり、紅きらり、紅ゆたか** などなど・・・

佐藤錦は柔らかめで日持ちがあまり良くないらしく、  
収穫時期が長く、日持ちもし、果実が大きい品種も  
たくさんでています。どれも魅力的～。

※軸が枯れてない、鮮度のよいものを選びましょう



↓こんな感じで情報発信しています。

5/2

先日、社長に同行し南方店に行ってきました！  
顔をみた途端「今日は忙しいから、社長早く来てくれないかなーと思ってたんです」と店長に言われ（笑）着いて早々商品づくりをお手伝いする事に。

最近デスクワークばかりで現場に入るのは稀だけど、人参を目の前にしたらスイッチが入った模様。機械の様に動く社長の作業風景をちょっとだけお披露目しますね。

「段取りが悪い」という言葉が大嫌いなだけあり、無駄のない動きで10kgの人参パック詰めを3分半で完了させた。 (わたしなら10分弱かかる…) これぞ八百屋歴25年ベテランの妙技！やってみたくなった方は是非まるしんへ職場体験に来てください(^)笑

さてさて。売場にはこどもの日にちなんで、かわいいキャラクターの装飾がいっぱい♡  
売場の至る所に段ボールアートがあり、楽しませてくれます。



GW期間中も野菜の日替わり特売と、種類豊富で美味しい果物を揃えて、休まず営業いたします！県北へお越しの際は八百物屋まるしん南方店に、どうぞお立ち寄りくださいー！ (美由紀)



トレイに並べて  
ラップをかけて  
持ち上げて腰でヨツと  
下をキレイにとめて  
シール貼りも速い！

4/18

…今日は番外編！…

《 合同企業説明会に来てます！ 》

中小企業家同友会主催の合同説明会に参加するため、国際センターにきました！実はまるしん、中途採用100% (!) の会社で、就活生に向けた説明会は創業以来はじめて (!!) なんです…ドキドキドキ。

うちの魅力ってなに？から始まり、慣れないパワポ資料づくりに頭を抱え、表現の時代錯誤を慌てて添削したり(笑)、昨日はタンスの中からビジネススーツ(らしき)洋服をひっぱり出して必死で合わせる…

慣れないこと続きで吐きそうになりながら、なんとか今日を迎えました。

参加企業は県内で有名なあの会社この会社ばかりで、ブースに座っているだけで緊張しますが、会社の明るい未来のため頑張りまーす！ (美由紀)



5/29

八百物屋まるしん長町駅前店、今日も元気に営業中です！  
月曜特価は、ほうれん草98円。雨の日サービス大きい大根が88円ですー。買いです！

店頭では漬物用のメロン子入荷しています。未成熟のメロンだからメロン子。名前が愛おしいです。  
宮城のおばあちゃんはかわいいものになんでも子をつけてたなあと思い出しました。(鳥コ、犬コ、魚の卵もはらこっコ。) きゅうりの浅漬けのような味付けでOKです。皮と種はとってくださいね。今しか食べられませんよー。

白加賀梅、南高梅も入荷してます！

梅仕事の季節がやってきました。

ちなみに今日5月29日はこんにゃくの日だそうです。

こんにゃく…今夜食う？(言ってみたかった)

日配コーナーでお求めくださいませ。

ほかにもお買い得品が盛り沢山！

みなさまのお越しをお待ちしております。(石澤)



この6月でまるしんは15周年を迎えます。みなさまの日頃のご愛顧にこそより感謝いたします。引き続き「おいしさ」、「楽しさ」、「買いやすさ」を価値の中心に、さらに地域に愛されるお店となるよう邁進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

