

もやもやしたら、もやしを食べよう!?

梅雨の時期、仙台は暖房をいれたくなるほど寒い日もありますね…。
 ほかほか鍋にも使える、冷しゃぶサラダなどにも使える家系の味方もやし!
 そのもやしは、まるしんは月曜日安いです!!
 大手スーパーの半額くらいでしょうか。



個人的な話ですが、ダイエット中の私。もやしとえのきを少量のごま油で炒めて、鶏ガラの素とコチュジャンで味付けしたものをもりもり食べております。コスパも良い! 耐熱容器に入れラップをしてレンジでチンしても良いですし、焼肉のタレやポン酢で食べるのもおすすめです。

鮮魚コーナーでは青しそ寿司が人気です。つやつやのヒカリモノ…
 美しい…。

まぐろの握りも大好評!
 狙って買いにきてくださいーい。
 超美味しいですよ。(石澤)

※写真は6月6日撮影のものです。



まるしん新人さん紹介♪

日々たのもしくがんばってます♪

早坂勇次

出身地
 仙台市

好きな言葉
 まったり

趣味
 さんぽ

部活歴
 陸上部



どうぞよろしくお願いたします!

神橋佑次

出身地
 石巻市

好きな言葉
 ゆっくり・のんびり

趣味
 読書、アニメ、漫画

部活歴
 卓球部

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

50号 2022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

熱中症予防にフルーツを!



TVでも話題になった**塩キウイ**

ご存知ですか?

キウイには、熱中症対策に必要な栄養素「糖、カリウム、マグネシウム、カルシウム」が、バランスよく含まれていて、これに塩を加えると、点滴と同じ成分になるそうです!



<つくりかた>

熟したグリーンキウイ1個と、塩ひとつまみをビニール袋にいれてつぶすだけ。(お好みではちみつや炭酸水を足してもGood!)

※ゴールドキウイはビタミンCがずば抜けてありますが、熱中症対策にはグリーンのほうが良いようです。



まるしん新人さん紹介♪

日々たのもしくがんばってます♪

早坂勇次

出身地
 仙台市

好きな言葉
 まったり

趣味
 さんぽ

部活歴
 陸上部



どうぞよろしくお願いたします!

神橋佑次

出身地
 石巻市

好きな言葉
 ゆっくり・のんびり

趣味
 読書、アニメ、漫画

部活歴
 卓球部

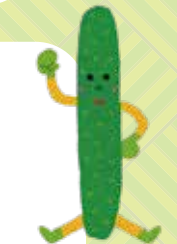
他にもおすすめは

スイカ (水分たくさんとれて塩をかけると完璧)

バナナ (カリウム豊富、夏バテで食欲がないときにも)

トマト、きゅうり、なす

も水分たっぷりで体を冷やしてくれる、夏に欠かせない野菜です。
 食べ過ぎに注意して上手にご活用くださいませ^^



Facebook ページ「八百物屋まるしん」でお買い物情報更新中！

スマートフォンをお持ちの方は、いいね！をしてレジ前でお見せください。

お買い上げ金額から8% オフいたします。

(おひとりさま1回限り！)

↓こんな感じで情報発信しています。

6/4

本日みなさまにお披露目します\(\u00ac)/ このたび八百物屋まるしんののぼりを作製しました。(#SunnyDesign村上さん、ありがとうございます！)動画ではわたしの心の声と組み立ての様子が見えます。撮影場所は塩釜店ですが、まるしんが入っている業務スーパー各店に順次設置中です。お得な食材調達をしたい方、こののぼりを見たらお店にGO!ですぞ。(美由紀)



新しいのぼりとともに
皆様のお越しを
お待ちしております

完成



アク抜き保存版!

5/11

山形県白鷹町から
わらびが届きました

今年もいよいよこの時期がやってきた！
産地直生の生わらび \(\u00ac)/
数ある山菜の中、黒田家ではダントツに人
気がある直送わらび。(山菜ランキング2位
は、あいこ。3位しどけ)ちなみに息子が1番
好きな民謡も「外山節」というわらびの唄
←ご興味のある方は調べてみて下さい笑

とにかく、我が家はこの時期が楽しみでしようがない！
けれど周りに聞くと、「アク抜きがよくわからない」「茹で過ぎて失敗した」「調理レ
シピが浮かばない」などなど、残念な話ばかり…。

実は、わらびのアク抜きはたけのこを茹でるより簡単です！熱いお湯さえあれば1
分で作業が完了します。

大きな鍋にわらびを入れて重曹をふりかけ、わらびがかぶるくらいお湯をかけて
蓋をします。あとは一晩待つだけ♡ 朝になったら水を取り替え、冷蔵庫に入れて
おけば3~4日持ちます。(※注意点は重曹の量！入れすぎるとわらびがベタベタ
に柔らかくなり、失敗します。)詳しくは動画をご参照ください〜。

レシピは、甘酢漬け、生姜醤油とおかか和え、ナムルやキムチの素で韓国風に味
付けしたり、人参や油揚げと炒め煮も良いです(^^)食感とねっとり感を楽しみ
たい我が家は、炒め煮はあまりませんが…。他におすすめのレシピをお持ちの
方は、ぜひコメント欄で教えてください♡ と、いうことで。

ズボラなわたしにもできるわらびのアク抜き
まだチャレンジしたことないわー、という方は、この機会にお試しくださませ！
(美由紀)



この6月でまるしんは14周年を迎えます。
みなさまの日頃のご愛顧にこころ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。

