

「食をたのしむ、人生をたのしむ」お客さまのための



# フレスト通信

(第5号)

2024.10.11

Instagram はじめました!!



@frest\_market

## 秋の味覚、サンマを食べましょう♪

「秋刀魚」と書いて「サンマ」。まさに秋を感じる旬の魚です。

近年は海水温の上昇や寒流の親潮の流れが変わり、なかなか日本近海でサンマが獲れない状況が続いています。今年は久々に水揚げが良かったというニュースもあり、年に一度の旬の味、おいしく食べたいものですね。9~10月が脂が乗っておいしい季節です。

サンマといえば、“塩焼きに大根おろし”が定番ですが、かば焼き・しょうが煮もおいしいですね。調理前にざっと洗って水けをふき取り、**サンマに軽く塩を振り15分ほど放置**。出てきた水分をふき取ってから、焼いたり煮込むと味が締まってよりおいしくいただけます。

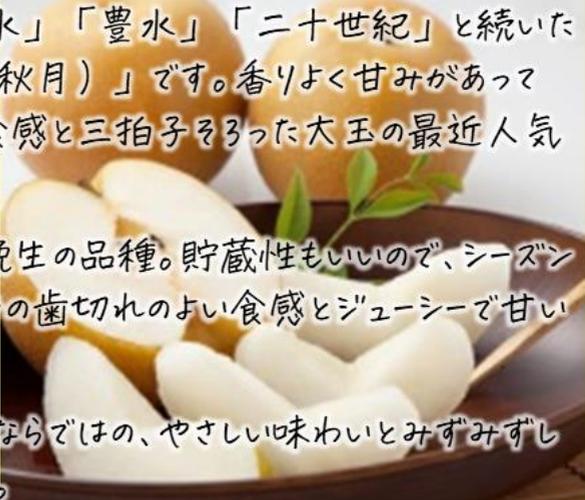
鮮度の良いサンマは、くちばしが黄色味を帯びていて、頭付近の背中が丸みがあり、黒目が鮮明で身がピンとしています。参考まで。

## 三拍子そろったあきづきとジューシーな南水梨

秋の果物の一つ、梨。「幸水」「豊水」「二十世紀」と続いた後に出回るのが「あきづき（秋月）」です。香りがよく甘みがあってさくさく食感と、香り・甘み・食感と三拍子そろった大玉の最近人気の梨です。

「南水（なんすい）」は晩生の品種。貯蔵性もいいので、シーズン最後に出てきます。シャキシャキの歯切れのよい食感とジューシーで甘いのが特徴です。

涼なくなってきましたし、和梨ならではの、やさしい味わいとみずみずしいおいしさを味わいたいですね。



## 混ぜごはんの素“さつまいもごはん”です

炊いたご飯に混ぜるだけ♪ おいしいさつまいもごはんができる、サンエーの“茨城県産紅はるかのさつまいもごはん”。(2合用)

強い甘みが特徴の茨城県産紅はるかを厳重に管理された貯蔵庫で熟成し、より糖化させた芋を使用しました。

甘み抜群の紅はるかを甘辛く味付けし、アクセントにごまを加えました。秋の味覚さつまいものおいしさをぜひご堪能くださいませ。



## おでん専門店の味を再現した“別鍋仕込”

野菜種はコトコトと練り種はサッと煮込んだ「別鍋仕込」でおでん屋さんの味を再現した、丸善の“別鍋仕込おでん(2人前)”。玉子・大根・昆布・こんにゃくの入った野菜種の袋と、ちくわ・ウインナー巻・鶏つくねの入った練り種の袋、鰹だしの袋をセットに。鰹だしを最後に加えると風味が引き立ち人気です。



## 福岡の筑豊製菓の人気まんじゅう2種

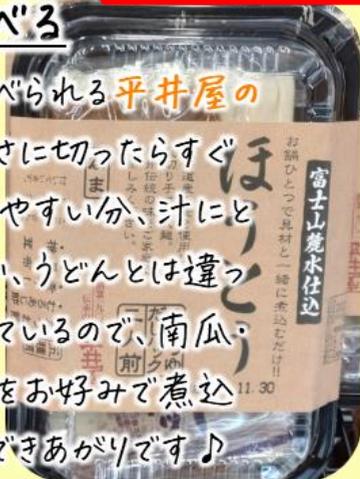
福岡県飯塚市の製菓筑豊製菓の人気のまんじゅうは“栗まんじゅう”と“芋まんじゅう”です。

栗入りのしっとり白あんがたっぷりつまった、ポリユーム満点の“栗まんじゅう”と、白あんに九州産のさつまいもダイスを練り込んだずっしりの“芋まんじゅう”。お好みはどちら？



## 山梨の郷土料理ほうとうを食べる

山梨の郷土料理「ほうとう」をおいしく食べられる平井屋の「生ほうとう」。生地を寝かさず、麺の大きさに切ったらすぐ煮込むほうとうは、麺が柔らかく煮崩れしやすい分、汁にとろみが出ます。麺と汁、具材がよく混じり合い、うどんとは違ったおいしさを味わえます。麺とみろ・つゆがついているので、南瓜・豚肉・お揚げ・きのこ・大根・人参・ねぎなどをお好みで煮込み、ほうとうとみろを加えておいしいほうとうのできあがりです♪



## おでん専門店の味を再現した“別鍋仕込”

野菜種はコトコトと練り種はサツと煮込んだ「別鍋仕込」でおでん屋さんの味を再現した、丸善の“別鍋仕込おでん（2人前）”。玉子・大根・昆布・こんにゃくの入った野菜種の袋と、ちくわ・ウインナー巻・鶏つくねの入った練り種の袋、鰹だしの袋をセットに。鰹だしを最後に加えると風味が引き立ち人気です。



## 福岡の筑豊製菓の人気まんじゅう2種

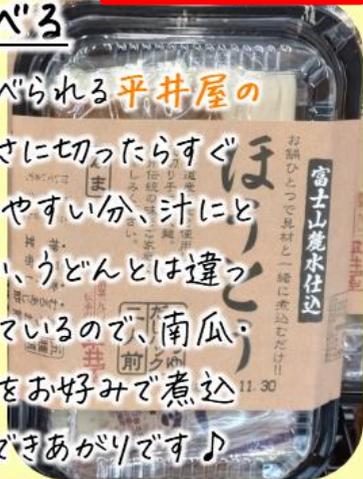
福岡県飯塚市の製菓筑豊製菓の人気のもんじゅうは“栗まんじゅう”と“芋まんじゅう”です。

栗入りのしっとり白あんがたっぷりつまった、ボリューム満点の“栗まんじゅう”と、白あん九州産のさつまいもダイスを練り込んだずっしりの“芋まんじゅう”。お好みはどちら？



## 山梨の郷土料理ほうとうを食べる

山梨の郷土料理「ほうとう」をおいしく食べられる平井屋の「生ほうとう」。生地を寝かさず、麺の大きさに切ったらすぐに煮込むほうとうは、麺が柔らかく煮崩れしやすい分、汁にとろみが出ます。麺と汁、具材がよく混じり合い、うどんとは違ったおいしさを味わえます。麺とみそ・つゆがついているので、南瓜・豚肉・お揚げ・きのこ・大根・人参・ねぎなどをお好みで煮込み、ほうとうとみそを加えておいしいほうとうのできあがりです♪



## ごま油で一番絞りってそりゃ“へんこ”でしょ!

“京都山田のへんこ一番絞りごま油”。昔ながらの压榨絞り製法で作ったごま油は総じて高いのですがその中でも山田製油のは頭一つ出ています。

(※「へんこ」は頑固者・偏屈者の意)

通常三番絞りまで。それを一番絞りの油だけを詰め込んだ山田のへんこごま油、なんとも贅沢ですっきりと香り高く、思わず笑みがこぼれます。ヨーロッパの星付きシェフからの引き合いも。ちよい足しでたまごかけごはん・豚汁などのスープ類、ラーメン、おにぎり、バニラアイスに!

山田製油の压榨法



## 福岡の筑豊製菓の人気まんじゅう2種

福岡県飯塚市の製菓筑豊製菓の人気のもんじゅうは“栗まんじゅう”と“芋まんじゅう”です。

栗入りのしっとり白あんがたっぷりつまった、ボリューム満点の“栗まんじゅう”と、白あん九州産のさつまいもダイスを練り込んだずっしりの“芋まんじゅう”。お好みはどちら?



## なかやま牛のおいしさの秘密

“なかやま牛”は広島と岡山にある3農場で、健やかに育った交雑牛（黒毛和種 × 乳用種）たちです。

牛が育つなかやま牧場の創業者中山伯男さんの「**わが子を育てるごとく牛の世話をする**」との教えに従い、牛飼いスタッフの皆さんが、IT技術などを取り入れつつ、牛に負担がないよう牛舎のスペースを広くし、除角せず、爪切りは昔ながらの方法でと、新旧織り交ぜながら「牛のため」にあらゆる工夫をしています。

また牛の食欲が増すよう、トウモロコシの蒸し方や亜麻仁由来の成分を加えるなどエサを工夫する中で、**脂の口どけのよい赤身肉**がおいしいお肉になりました。



## オリジナル焼売です♪

フレストで人気だった  
“神戸南京町 極大点バ焼売”を  
京阪ザ・ストア オリジナル商品として  
リニューアルしました!

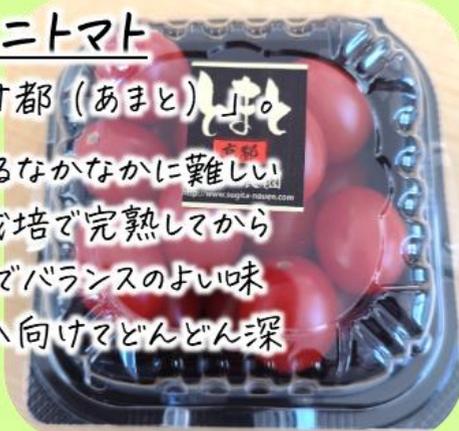
大きく食べ応え抜群な焼売は  
ジューシーで肉感たっぷり♪

神戸中華街に行った気分をご賞味ください。



## 甘味強くほどよい酸味のミニトマト

京田辺市の杉田農園のミニトマト「甘都（あまど）」の  
品種は作り手によって味が結構変わるなかなか難しい  
“まゆか”です。杉田農園ではハウス栽培で完熟してから  
収穫するため、甘味強くほどよい酸味でバランスのよい味  
わいに。糖度は8度以上。甘みは冬へ向けてどんどん深  
みを増していきますのでご期待ください!



## おいしくカルシウムと鉄分をプラス

カルシウムが手軽に摂れるバニラ味のウエハースと  
鉄分&コラーゲン入りのココア味のウエハースです。

おいしく食べて栄養補給♪**カルシウムプラス!**

賞味期限が1年ほどあるのもしもの時の貯蔵食としても。



## オリジナル焼売です♪

フレストで人気だった“神戸南京町 極大点焼売”を京阪ザ・ストア オリジナル商品としてリニューアルしました!

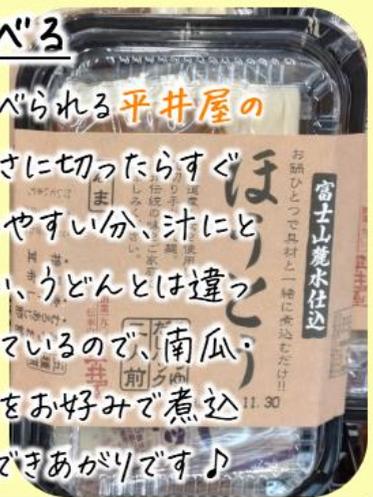
大きく食べ応え抜群な焼売はジューシーで肉感たっぷり♪

神戸中華街に行った気分をご賞味ください。



## 山梨の郷土料理ほうとうを食べる

山梨の郷土料理「ほうとう」をおいしく食べられる平井屋の「生ほうとう」。生地を寝かさず、麺の大きさに切ったらすぐに煮込むほうとうは、麺が柔らかく煮崩れしやすい分、汁にどろみが出ます。麺と汁、具材がよく混じり合い、うどんとは違ったおいしさを味わえます。麺とみそ・つゆがついているので、南瓜・豚肉・お揚げ・きのこ・大根・人参・ねぎなどをお好みで煮込み、ほうとうとみそを加えておいしいほうとうのできあがりです♪



## おいしくカルシウムと鉄分をプラス

カルシウムが手軽に摂れるバニラ味のウエハースと

鉄分&コラーゲン入りのココア味のウエハースです。

おいしく食べて栄養補給♪カルシウムCaプラス!

賞味期限が1年ほどあるので、もしも時の貯蔵食としても。



## オリジナル焼売です♪

フレストで人気だった“神戸南京町 極大点焼売”を京阪ザ・ストア オリジナル商品としてリニューアルしました！

大きく食べ応え抜群な焼売はジューシーで肉感たっぷり♪

神戸中華街に行った気分をご賞味ください。

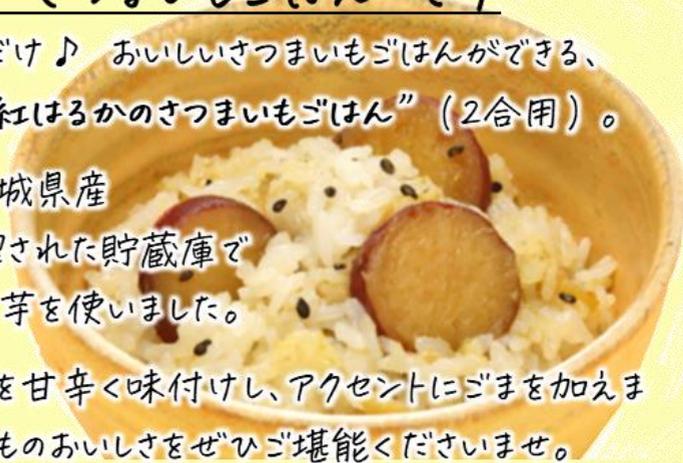


## 混ぜごはんの素“さつまいもごはん”です

炊いたご飯に混ぜるだけ♪ おいしいさつまいもごはんができる、サンエーの“茨城県産紅はるかのさつまいもごはん”（2合用）。

強い甘みが特徴の茨城県産紅はるかを厳重に管理された貯蔵庫で熟成し、より糖化させた芋を使用しました。

甘み抜群の紅はるかを甘辛く味付けし、アクセントにごまを加えました。秋の味覚さつまいものおいしさをぜひご堪能くださいませ。



## おでん専門店の味を再現した“別鍋仕込”

野菜種はコトコトと練り種はサッと煮込んだ「別鍋仕込」でおでん屋さんの味を再現した、丸善の“別鍋仕込おでん（2人前）”。玉子・大根・昆布・こんにゃくの入った野菜種の袋と、ちくわ・ウインナー巻・鶏つくねの入った練り種の袋、鰹だしの袋をセットに。鰹だしを最後に加えると風味が引き立ち人気です。



さっと煮込んだ  
**練り種**

- ・特製ちくわ
- ・鶏つくね
- ・ウインナー

じっくり煮込んだ  
**野菜種**

- ・国産玉子
  - ・国産大根
  - ・国産こんにゃく
  - ・剣路産昆布
- (各2個)

## お客さまに食をたのしんでいただくために

まずは小話を。

魚屋でサンマが2種類販売されていました。1盛3尾で片方は398円、もう一方は498円。お客さんが「どちらも3尾なのになぜ値段が違うの?」と質問したところ、「大きさが違うんや」と魚屋。

「大きさ?」とお客さんが思ったところ、「魚は背の幅で大きさをを見るんや」と横向きだったサンマの背を見せる魚屋。すると確かに高い方のサンマは幅が広く大きいことに気づく。

魚屋にとって幅が広く脂が乗っておいしいということは”当たり前”ながら、そこはちゃんと説明しないとお客さんにはわからなかったというお話です。

(ちなみに価値がわかったお客さんは大きく脂の乗った高い方のサンマを買っていったとか)

店にとって当たり前になってしまっている商品の価値をちゃんと伝えて、お客さんにおいしさを知っていただく、食をよいたのしんでいただく。

「大きく脂がのっておいしいよ」と毎度お声掛けをするのであれば別かもしれませんが、その声掛けの代わりとなるのがこのフレスト通信や店頭での説明POPだと思えます。店のInstagramもその一環です。

鍋の季節になってきたこの時期なら、あえて「どれにしようかな?」という楽しみを右のPOPのように目隠しで選んでいただく遊びをご用意する。

日々の食事がたのしくなる、そんな店でありたいと思っております。

## 今日はどの鍋に しましょうか?

水炊き鍋、唐辛子鍋、味噌鍋、豆乳鍋、鶏鍋、  
 本日のおすすめ!! No.1 きたり鍋、  
 もつ鍋、海鮮鍋、豆乳鍋、とんかつ鍋、  
 キレイ鍋、あったか唐辛子鍋、みそ鍋、  
 牡蠣鍋、おでん、  
 かに鍋、鍋、味噌鍋、味噌鍋、土手鍋、  
 カレー鍋、トナ鍋、お肉しゃぶ、黒豆腐、  
 ちゃんこ鍋、しょう油鍋、ごまみそ鍋

目をつぶって

👉 さしてみてください