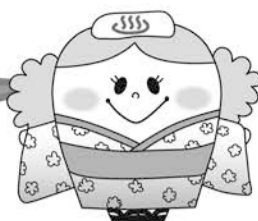


上品の郷のおすすりめ!!



上品のスタッフ紹介

ささきみさき
佐々木美咲
-コンビニ担当-



一言 暑さが増す今日この

頃、皆さまいかがお過ごしですか? コンビニでは夏にオススメ挽きたて、淹れたてのアイスコーヒーが人気です。

是非、飲みいらしてください。お待ちしております。

レストラン葉の冷たい麺!!

レストラン葉では冷たい麺が評判です。仙台発祥の冷し中華(リャンメン)ゴマダレ・醤油ダレからお選びください。

そして友好都市、山形河北町から直送の冷たい肉そば。冷たいのに澄んだスープ、腰の強い麺。暑い夏の強い味方です。ぜひ、お越しください。



冷たい肉そば



冷し中華(リャンメン)

今日は温泉 明日はハッピー

◎ふたごの湯 9:00~21:00
最終受付20:30
含鉄塩化物泉・慢性皮膚病etc

ふたごの湯にあるもの・・・PART 13

美味しい果物がたくさん出てきました。桃にスイカにメロンにブルーベリー。ふたごの湯では、これらの果物をカットフルーツや生ジュースにして販売しております。一汗かいたあとに是非ご賞味ください。ゆでとうもろこしも大好評販売中です。



ふたごの湯にあるもの この続きは来月につづきます。

●7月のふたごの湯休館日は7月26日になります。

食材王国みやぎ 地産地消の部 大賞

◎レストラン葉 10:00~20:00
ラストオーダー 19:30
ランチバイキング 11:00~14:00 デイナーバイキング(土日祝) 17:00~19:30

夏の風物詩!! といえば...

本格!!

具材がなんと9種類!!

◎宮城県仙台発祥の

冷し中華・リャンメン

醤油ダレとごまダレの2種類からおこのみで選んでください。

おすすめコーナーに写真もありますよ!

夏バテ防止

うなぎ飯(たまご・とろろ)

7月1日から始まります!!

バイキングも好評開催中です

子供会・女子会・ファミリーで是非!!ご利用ください。

おみやげもいっぱいであよ!!

ひと味ちがうコンビニ

◎ヤマザキショップ上品の郷店 6:00~22:00

ゆでとうもろこし始めました。

ヤマザキショップ上品の郷店では、その時々で産地を厳選したとうもろこしをゆであげ店頭にて販売中です。

旬の味覚を是非ご賞味ください。

温野菜発売中!!

チルドコーナーにて温野菜を販売中です。4種類のドレッシングから好みの味をお選びいただけます。また、ドレッシング単体でも20円にて販売しております。付属のドレッシングで足りない場合などにご利用ください。



安心安全、野菜ソムリエがお応えします

◎農産物直売所 ひたがみ

9:00~19:00

7月のひたがみの旬

*パワー不足に夏野菜

暑いからといって冷たいメニューが続いていませんか? 疲れやすい夏こそ、炒め物や煮物といった熱い料理を積極的に取り入れ、普段以上にしっかり栄養を摂る必要があります。食欲がないときは、酸味をきかせた味つけにしたり、シソやみょうがなどの香味野菜やハーブを利かせてみてはいかがでしょうか?

*疲労回復・肌の老化防止

ネバネバ野菜は疲労回復の特効薬。粘りの主成分「ムチン」は、胃の粘膜を保護したりタシパク質の消化吸収を助けるほか、疲労回復や肌の老化防止に効果的です。オクラやモロヘイヤは細かく刻むとよりネバネバします。

上品な ししぴ

☆オクラのマヨ梅サラダ☆

●材料

オクラ...10本 塩.....板ずり用
梅肉...15g(種を除き) マヨネーズ...大2
ポン酢...小1 めんつゆ...小1

直売所小野寺所長のおすすめししぴ

- ① オクラは軸の部分を切り落とし、額の部分を剥いておく
- ② ①のオクラに塩をかけて軽く板ずりする
- ③ 鍋にお湯を沸かし塩がついたままのオクラを入れ1分30秒ゆでる
- ④ 梅肉は包丁で叩いておく
- ⑤ オクラは自然に冷まして食べやすく斜め切りに
- ⑥ ボールでオクラ、梅肉、マヨネーズ、ポン酢、めんつゆをさっと和えて出来上がり

梅とポン酢が暑い季節にピッタリ!

疲労回復にねばねば!

ワンポイントアドバイス

オクラは固めに茹でるのがオススメ、梅肉はハチミツ入りの甘めの物を使うと美味しく出来ます



上品なぞなぞ

頭の体操

◎さがさにするとオリンピッククッて果物なあ〜んだ



抽選でペア入浴券が15名様に当たる!!

なぞなぞ係まで郵送で送ってね!! 応募締切りは7月末日です。

★★先月のなぞなぞの答えは★★

カラオケでした

※当選は8月号で発表します。

〈石巻市〉蛇田・小野寺凌我様 星 節子様 和淵・鈴木弘子様 千石町・須田峰子様 中野・渡邊なな様
広瀬・千葉ひろえ様 三輪田・松川わか子様 〈東松島市〉赤井・武山由美子様 小松・西村和久様
宮戸・野田善弘様 小野・八木京子様 大曲・山田ゆう子様 〈女川町〉阿部美代子様 橋本うめ子様
〈登米市〉豊里町・杉山ひろ子様

当選者
5月なぞなぞ