特集

味覚の秋

買えるお店。食するお店。

天高く馬肥ゆる秋…ってことで、みんな食いしん坊だもの、やっぱり食欲の秋♪

今回は温暖な胆振の気候を活かした農作物、豊かな海からの海産物、北海道の旬をお得に買うことができるお店と、美味しく食べさせてくれるお店のご紹介ですよ！

地産地消ってとっても幸せ♪安心安全、しかも美味しい！

北海道の秋ならではの贅沢を思う存分堪能しましょう♪

CAFE&RESTAURANT みるく亭

きのこの和風パスタ　800円

祝津町の隠れた穴場と言えば…『みるく亭』ですよね♪女性に人気のちょっとオシャレなレストラン。カウンターとテーブル席、掘りごたつの小上りもあるので小さなお子様連れにも安心です。そして、間接照明とペレットストーブが温かな雰囲気を作り出しています。白鳥大橋が見えるテーブルもあり、デートに良いかも♥

今回の「旬の素材メニュー」、マスターのオススメは「きのこの和風パスタ」♪

鰹だしのスープパスタは、秋を感じるきのこがたっぷり5種類。しいたけ、まいたけ、ぶなしめじ、平茸、えりんぎ等。トッピングはネギ・鰹節・海苔と「和」で攻めるヘルシーなパスタ♪

秋冬の新メニューをこっそり教えてもらいました。クリームソースをベースにしたパスタやドリア、そしてホタテの美味しい季節が来るのでお楽しみに♪…ウン！これで寒くなる季節を乗り越えられます！

CAFE&RESTAURANT
みるく亭
室蘭市祝津町3−7−6
営業時間　11:00〜21:00
定休日　毎週水曜日
電　話　0143−27−3623

マルフク 武澤水産

たらこ200g入り500円〜　400g入り1,400円

11月になると登別漁港ではスケソウ鱈漁が最盛期！鮮度抜群の極上卵が水揚げされます。

新鮮な素材を生かした独自の製法、『武澤水産』純前浜たらこのご紹介です！

おいしさの証、登別ブランドにも認定♪通常のたらこにある後味の苦みが少なく、しっかりあります。たらこの甘みと程よい塩加減、新米と一緒に食べればこれだけで大満足。「ご飯おかわり！」と叫びたくなります。

もちろん、安心・安全を第一に、創業時から漁師と職人の技たる逸品、極力添加物を抑えた昔ながらの製法にこだわり、見た目より味を重視！消費者にとっては一番嬉しくて大切なことです♪

毎年7月には毛ガニ祭りを行い、赤字覚悟の宝引きやらんぼっけ汁無料など楽しいイベントがいっぱい。渋滞になる程の盛況ぶりはご存知の方も多いはず！

各種海産物も直売していますので、食欲の秋は武澤水産にお任せください！

マルフク 武澤水産
登別市富浦町1丁目24−7
営業時間　9：00〜17：00
定休日　水曜日
電　話　0143-83-3466

うおはん

室蘭で新鮮な魚を買いたいときは『うおはん』で決まり！

毎日、札幌の中央市場から仕入れた新鮮な魚を、安価でお買い求めできる魚専門店！魚の目利きは20年のベテラン、佐々木部長に今の旬な魚を聞いて来ました！

「室蘭近郊の旬な魚といえば、室蘭・白老・日高産のハタハタは絶品ですよ！」煮つけ・唐揚げ・味噌汁・もちろんお鍋にも最適ですが、佐々木部長のオススメの調理法は味噌煮！味噌と砂糖で少し甘めの煮付け。ぽろぽろっとほぐれる淡白な身と味噌が良く合うんですよぉ♪

そしてこれからの季節、お鍋に最適なのがもちろん室蘭産のタラ。淡白な身は、他のいろいろな食材にも合わせやすく、スープの味も変化に富んでバラエティ豊かなお鍋に！新鮮なタチもタチポンでどうぞ♪味噌汁に入れると、とろける食感もまた美味しいですよね♪

出回る時期が短い当別カジカは、お鍋や味噌汁。子ツゴは醤油漬けで北海道ならではの旬を頂きます！

うおはん
室蘭市中島町1丁目19−11
営業時間　9:00〜 20:00
定休日　無休
電　話　0143−41−3377

創作和食　味彩

落ち着いた雰囲気の店内

創作和食　味彩
室蘭市中島町1丁目32番4号
シャンシャン通り入口
営業時間　(昼)11:30〜14:30(LO14:00)
(夜)17:00〜23:00(LO22:30)
定休日　月曜日
電　話　0143-47-5151

中島町にオープンして2年目、京都の割烹料理屋等で9年程修行を積んだ『味彩』福士オーナーの秋のオススメは「アオリイカ」。

室蘭では滅多に食べられませんよ！アオリイカは、本州（東北より南）にしか捕れない物で、一番おいしく食べられる時期は初秋から。身の厚みが出て、味も最高になります！ぜひお刺身でどうぞ。肉厚があり甘みも強く、一度食べたら他のイカが物足りなく感じるかも！天ぷらで食しても絶品、又ゲソと耳の塩焼きも最高ですよぉ。豊富に取り揃えた日本酒と杯いかが？

他にも、今が旬の里芋のから揚げが女性に一番人気♪ランチの日替わり定食（850円）はお魚がメインで、仕入れ状況で色々な魚が楽しめます。刺身定食（5点盛り）も人気ですよ！

夜の宴会コースも予算に応じてご相談。お気軽にお問い合わせして下さい♪

農産物直売所サムズ

農産物直売所サムズ
有珠郡壮瞥町字滝之町384
営業時間　9:00〜17:30
(11/16〜3/31は17:00まで)
定休日　無休
(11/16〜3/31は毎週火曜日)
電　話　0142−66−3600

アップルティーシフォンケーキ
1ホール　980円

道の駅そうべつ情報館ｉ（アイ）内にある『農産物直売所サムズ』は、地元壮瞥産のりんごをはじめ、数々のフルーツや野菜が店内に並んでいます。地域の採れたて、新鮮な美味しさを求めることができるとあって、今や大人気の道の駅♪

国道453号線（壮瞥フルーツ街道）沿いに、ひと際高くそびえる「そうべつ情報館ｉ」の看板が目印！店内の半分以上がフルーツでいっぱい－あま〜い香りに誘われて、自然に店内へと導かれます（笑）。

今はりんごが旬！大量買いでジャムや焼きリンゴを作り置きしても楽しそう♪

新商品スイーツとして10月から販売の「アップルティーシフォンケーキ（ホール）」が女性に大好評♪壮瞥産のりんごを使用し、ドライ化したりんご紅茶葉を混ぜ込み、爽やかで香り豊か、フルーティな味わい。国産の小麦粉と米粉を使い、ふんわり優しい生地に仕上がっているので、是非食べて頂きたい−これは忘れられない美味しさです♪

アルファマート

母恋店

新生店

八丁平店

アルファマート　URL http:alphamart.co.jp
母恋店：室蘭市母恋北町2−2−1
営業時間　9:00〜20:00　電話　0143−22−8008
新生店：登別市新生町3−10−6
営業時間　9:00〜20:00　電話　0143−82−2321
八丁平店：室蘭市八丁平1−49−8
営業時間　10:00〜20:00　電話　0143−46−8008

室蘭・登別の激安スーパーと言えばココ！『アルファマート』をご紹介します。

お客様のお求めやすい価格で、家計の助けになること間違いなしですよ!!お安いだけではありません！ここの野菜や魚は地元産が中心なので、豊富な品揃えで、しかも新鮮な食材が手に入ります。

各店舗では、8月下旬より伊達市の農家から産地直送の野菜を毎日販売中。収穫から1時間で届いたものを店頭で販売しているので、鮮度はもちろんのこと、香り・味ともに通常販売の野菜よりも格段にフレッシュ！野菜の甘みが全然違うので、そのおいしさを再確認！野菜が苦手な子ども達も美味しく食べられること間違いなし♪

キャベツやブロッコリー・ホーレン草などの朝採り野菜、野菜本来の味をどうぞこの機会に確かめて下さい♪

もちろん、秋の漬物用野菜も産直販売しています。（朝採り野菜の販売期間：6月中旬〜11月中旬）。主婦の力強い味方、週末の特売が特にイチオシです！