

【資料 1 1】

12月3日秋田魁新報 対象地域（河辺、雄和・西部）折込チラシ（A3 二つ折り）

あきた市民市場メイトは、

**食料品等の買物で困難な状況に置かれて
いる方々を支援しています！**

近所にお店が
なくて不便。

介護や子育てが
忙しくて、なかなか
買物に行けない。

高齢で、
あまり歩けなく
て大変。

仕事忙しい

最近、体調が
悪くて買物に
行けないなあ。

なんでも注文
したいの？

私たちか
心をこめて対応
いたします。

あきた市民市場メイト 店員

1月の休業日	2月の休業日
13日(日)	3日(日)
20日(日)	10日(日)
27日(日)	17日(日)
	24日(日)

鮮魚、青果類やチラシに掲載されていない商品につきましては、
お気軽にお問い合わせください。

2,000円以上ご注文で配達料無料

ご注文は1,575円以上から
お願い致します。

あなただけの地域パートナー 金沢市街 / 秋田市河辺和田 秋木グリーンピア / 秋田市西河田 瀬山温泉街 / 秋田市東河田 他	地域パートナー募集 地域パートナーとは、サービス対象者の通学や生活の面で必要となる活動と、その中で地域の活性化や地域文化の継承や発展に貢献する方です。
地域パートナーは、地域に根ざした活動を通じて、地域に貢献する方です。地域に根ざした活動を通じて、地域に貢献する方です。	地域パートナーの特長は、サービス対象者の通学や生活の面で必要となる活動と、その中で地域の活性化や地域文化の継承や発展に貢献する方です。

配 送 料	ご自宅まで	最寄りの 地域/パートナーまで
	常温商品…315円 保冷商品…525円	常温商品… 無料 保冷商品… 無料
	常温商品と保冷商品を注文 された場合は、525円のお 金をお支払い頂きます。 ※常温商品と保冷商品を同時に注文された場合は、常温商品と保冷商品の 数量の多い方に合わせた金額を お支払い頂きます。	

配達サービス市場

ネット便

秋田県内
秋田・雄勝・五能・南秋田・
河辺・雄物川地区限定



秋田県内
秋田・雄勝・五能・南秋田・
河辺・雄物川地区限定

- お電話で簡単注文!! 会員登録不要!!
- 対象地域の方なら「どなたでも」ご利用できます。
- ご注文は、1,575円以上からお願い致します。

TEL 018-893-3917

FAX 018-893-6010

インターネットでの注文 <http://www.akishiminichibamata.com>

【秋田市駅前南】

2,000円以上
ご注文で
配達無料

正午までの
注文分は、
当日午前8時まで
お届けします。
(お急ぎネット・急ぎ・急ぎに
お急ぎの注文は別)

正午以降
の注文は、
翌日お届けします。

お惣菜や日用品の配達サービス好評実施中!!

ホルモン煮込み 鶏がらと人参やわかめが たっぷり 300円 1人前	いなかおこわ 糸こんにゃくをたっぷり 煮込んだ 350円 1人前 (パック)	サク弁当 揚げ、お肉をたっぷり 398円	大エビフライ ヒューゲンソースで 180円 1尾	カボチャのコロッケ 甘くてお肉の旨みも たっぷり 60円 1個
いなか風 ポテトサラダ 鶏がらと人参やわかめが たっぷり 150円 1人前	とりのから揚げ 衣がサクサクで お肉がたっぷり 158円 100g	彩り野菜の酢豚 鶏肉と野菜がたっぷり 158円 100g	市販いばら亭特製 刺身セット 一人前価格 685円 二人前価格 1,575円 三人前価格 2,100円 ※お刺身は生で召し上がってください。 お刺身とご飯を一緒に召し上がってください。	市販いばら亭特製 寿司 一人前以上 945円 ※お寿司は生で召し上がってください。 お寿司とご飯を一緒に召し上がってください。
特製オードブル 3000円 5000円			※3日前までに申しつけて下さい。ご予算、人数など ご要望に合わせてご用意します。	

※3日前までにお申しつけ下さい。ご予算、人数など
ご要望に合わせてご用意します。
※日によってはメニューが変わる場合があります。

※日によってはメニューが変わる場合があります。

[illegible]

お買い物をもっと便利に!

「重い、かさばる」商品も電話1本でお手元に
 チラシにない商品もお気軽にお問い合わせください。

日清 キャノーラ油 1缶(1L) 280円	JT 食塩 1袋(1kg) 100円 1袋(5kg) 400円	キッコーマン 醤油 (うま味・本醸造) 1本(1L) 320円
クリネックス 1箱(180W×35H) ティッシュペーパー 350円	春日製紙 シルキーローパー ダブル12ロール 228円	エリエール 超吸収キッチン タウル 1箱(2ロール) 95円
アデント 1袋(22枚入) (M〜L) すきリフト うま味パン 1,680円	エルモア 1袋(30枚入) 尿取りパッド 498円	衣料用洗剤 1箱(1kg) アタック (粉末) 338円

【裏面】

【表面】

【なか面】

100円以内コーナー		
身欠にしん(ソフト本割)	保冷 アメリカ産 各1枚	100円
国産 鶏ひき肉(もも)	保冷 100g	95円
豆腐(絹・もめん)	保冷 各1パック 500g	100円
さつちやん 生うどん	保冷 1個 250g	80円
朝市産 ブルクチョコレート	1枚 55g	90円
味の素 白がゆ	1袋(250g)	100円
大塚製薬ポカナレー	(甘口・中辛・辛口) 各1袋(210g)	100円
秋田鮎玉ミニ	(甘・D・辛わり) 保冷 各1個(45g×3個)	100円
大塚製薬オロナミンC	1本 (120ml)	90円
大和物産アルミホイール	1本(25cm×28cm)	68円
近江兄弟社 ミンターズ薬用ステック	1本	100円
豊年産 すりごま(黒・白)	各1個(40g)	65円

当テラシ有効期限：平成24年12月31日まで※価格はすべて税込です

400円以内コーナー	
アメリカ産 紅鮭スモークはらす 価格 100g.....	350円
牛味付カルビ 価格 100g.....	360円
宇治茶 ほうじ茶 無印 100g.....	315円
明治 ココア 1箱(300g).....	320円
ヤマキウ秋田味噌(粒・こし) 各1箱 1kg.....	350円
きりたんぽ 5本入 1本(60g).....	350円
秋田産比内地鶏(国産)価格 100g.....	370円
アメリカ産 たらこ 価格 1本から 100g単位.....	380円
サクラ印 ハチミツ 250g.....	350円
ロシア産 辛子明太子 価格 1本から 100g単位.....	390円

200円以内コーナー	
ハウスバモントカレー (国・中・東) 各1箱(115g・6品装) 160円	ヤマザキ食パン芳野 各1個(6枚入・8枚入) 168円
ポークウィンナー(プリマハム) (保冷) 100g..... 115円	カップ印砂糖(上白) 1個(1kg) 200円
たけや レーズンツイスト 6個入 189円	エバラ焼肉のたれ 1本(300g)..... 200円
たけやあんぱん・あんぱん・ジャムパン・クリームパン 各1個(1個入) 105円	台所洗剤ジョイ1本(250ml) 128円
スペシャルティコーヒーパッドパック(ドレコ) 中・小・大 各1箱(41g) 120円	花王キッチンハイター 1本(600ml) 178円
北海道産 知床鶏もも (保冷) 100g 147円	旭化成サランラップ 1本(30cm×20m) 148円
日本ハム株式会社 焼肉用ハム (保冷) 100g 195円	花王衣類ハイター 1本(600ml) 128円
プリマハムベーコン(上塩) (保冷) 100g 195円	秋田県産こみぎ 家庭用こみぎ 1個(10枚入) 16L 165円
ウサモト 梅どらやき 1個 160円	ウサモト 月餅 1個 200円

400円以上		1000円以内		コーナー	
カネダ音・全席席 紅鮭(特・中・中席)	保券	500円分	1000円分	三陸産生わかめ 1個(167g)	保券 500円
福の友酒造(特) 福の友甘味	保券	500g	 450円	新田酒造 煮干し (カタチイシワ) 1袋(375g)	500円
デンマーク産 すじこ(皮付)	保券	1本から 100g	 630円	安田のつくだちりめん 100g	 600円
デンマーク産 すじこ(中肉)	保券	1本から 100g	 580円	園分(特) 甘酒(園分の産元入り) 880ml	 800円
アメリカ産 たらこ	保券	1本から 100g	 650円	佐藤食品 さとり切りもも 400g	 420円
アメリカ産 辛子明太子	保券	1本から 100g	 580円	北海道名産 利尻昆布 1個(120g)	 850円
筑田産 由利牛もも	保券	100g	 420円	たら甘醬煮	保券 1個(500g) 840円

300円以内コーナー			
ヤマキ 白だし 1本 (400ml+100ml)	270円	秋田産杜仲豚うす切りロース ※新 100g	220円
福泉 みりん風調味料 1本 1L	210円	プリマハムロース生ハム ※新 1パック(100g)	295円
福泉 料理酒 1本 1L	210円	青根漬店 雪の夢舎バラ猪 ※新 500g	200円
秋田産 玉子 (LLサイズ) 1パック (10個入)	210円	昭和ホットケーキミックス 1個(200g×3個)	220円
プリマハムうす切りロースハム (保冷) 1パック (100g)	270円	やすだのつたま ソフトいわし 1箱	280円
花畑 豆腐かすてら 1パック (320g) ※新	280円	味の素 ピュアセレクトマヨネーズ 1本(400g)	220円

1000円以上コーナー

あきたこまち 5kg	2400円	宇治 静岡産「深むし茶」100g	1050円
生かすべ甘藷煮 500g	1200円	お-ワジ 静岡県入用フッOSHタダツメ子付き S-L	1780円
めめけの切り込み 保冷 500g	1300円	インドシヤ 冷凍厚焼きむすび(塩漬) 100g	1000円

一人暮らしやちから仕事などが困難な状況の方々に

メイド便 10分間サービス実施中!!

配達スタッフが、配達後に下記サービスをいたします。

無料 1,575円以上 お買い上げ のお品物に 対応	お話し相手 家事の移動 できないお客様	電球・蛍光灯 交換	玄關先の 除雪
---	----------------------------------	----------------------	--------------------

受付時間: 午前8時～正午
■ 難病患者や高齢者にサービスをお伝えください。■ サービス実施時間は、10分程度。難病患者や介助は行いません。

【資料12】

平成25年1月7日秋田魁新報 対象地域（河辺、雄和・西部）折込チラシ（A3 二つ折り）

あきた市民市場メイトは、

食料品等の買物で困難な状況に置かれて
いる方々を支援しています！

近所にお店が
なくて不便。

介護や子育てが
忙しくて、なかなか
買物に行けない。

高齢で、
お買い物に
行けない。

仕事が忙しい

近所、住居が
遠くて買物に
行けない。

自動車を運転
できない。

私たちが
心をこめて対応
いたします。

なんでも注文
していいの？

1月の休業日	2月の休業日
13日(日)	3日(日)
20日(日)	10日(日)
27日(日)	17日(日)
	24日(日)

あなたの近所パートナー	地域パートナー事業
金沢町/秋田市河辺 秋田中央・西部 秋田中央・西部 秋田中央・西部	秋田中央・西部 秋田中央・西部 秋田中央・西部 秋田中央・西部

お問い合わせ先
株式会社あきた市民市場メイト
TEL 018-893-3917 FAX 018-893-6010
〒910-0001 秋田市中通7丁目4番9号 秋田市民市場内
(南あきた市民市場メイト)
あきた市民市場メイトは、秋田市民市場100%出資会社です

鮮魚、青果類やチラシに掲載されていない商品につきましては、
お気軽にお問い合わせください。

2,000円以上ご注文で配達料無料
※ご注文は1,575円以上から
お申し込み致します。

ご自宅まで	地域パートナーまで
常連商品...315円 保冷商品...525円	常連商品...無料 保冷商品...無料

※ご注文は1,575円以上から
お申し込み致します。

配達サービス 市場メイト

市場メイトサービス対象地域
秋田中央・西部
(雄和、雄和、雄和、雄和)
河辺、雄和、雄和、雄和

●お電話で簡単注文!! 会員登録
●対象地域の方なら「なんでも」ご注文
●ご注文は1,575円以上からお申し込み

ご注文方法
お電話 0120-773917
FAX 018-893-3917
インターネット 018-893-3917

お申し込みは、
お電話または
インターネット

お申し込みは、
お電話または
インターネット

お申し込みは、
お電話または
インターネット

お惣菜や日用品の配達サービス好評実施中!!

ホルモン煮込み 1人前 300円	いなかおこわ 1人前 350円	サケ弁当 1人前 398円	大エビフライ 1人前 180円	カボチャのコロケ 1人前 60円
いなか風 ポテトサラダ 1人前 150円	とりのから揚げ 100g 158円	彩り野菜の酢豚 100g 158円	刺身セット 1人前 685円 2人前 1,575円 3人前 2,100円	寿喜 一人前以上 945円

※3日前までにお申し込みください。ご予約、人数など
と要領に合わせてご利用ください。
※日によってはメニューが変わる場合があります。

「重い、かさばる」商品も電話1本でお手元に

チラシにない商品もお気軽にお問い合わせください。

日清 キャノーラ油 1本(1L) 280円	JT 食塩 1袋(1kg) 100円 1袋(5kg) 400円	キッコーマン 醤油(うす・本醸造) 1本(1L) 320円
クリネックス 1箱(180W×5個) ティッシュペーパー 350円	タニタ デジタル1200 228円	エリエール 1箱(2ロール入) 超吸収キッチン タオル 95円
アサヒ 1箱(22枚入) (M~L) うすきワイプ 1,680円	エルモア 1箱(30枚入) 尿取りパッド 498円	衣料用洗剤 1箱(1kg) アタック(粉末) 338円

【裏面】

【表面】

【なか面】

当チラシ有効期限：平成25年2月2日まで ※価格はすべて税込です

100円以内コーナー

身欠にしん(半斤) 100円	大塚製薬 ポンカレー (計100g) 100円
国産 鶏ひき肉(もも) 100g 95円	秋田産 鶏ひき肉(もも) 100g 100円
豆腐(絹・もめん) 1パック 500g 100円	チヨダ製 輪切り唐辛子 1袋(15g) 100円
豆ちゃん 生うどん 1袋 250g 80円	大和物産 アルミホイル 1本(25cm幅×8m) 68円
明治 ミルクチョコレート 1枚 55g 90円	近江兄弟社 メンタム薬用スティック 1本 100円
味の素 白がゆ 1袋(250g) 100円	豊年産 すりごま(黒・白) 各1袋(40g) 65円

200円以内コーナー

ハウスバーモントカレー(計100g) 160円	ヤマザキ食パン 100g 168円
ポークウィンナー(プリムハム) 100g 115円	カップ印 砂糖(上白糖) 1kg 200円
大塚製薬 鶏ひき肉(もも) 100g 105円	エバラ焼肉のたれ 1本(300g) 200円
スベリヤチコビーシートパック(計100g) 120円	台所洗剤 ジョイ 1本(250ml) 128円
北海道産 知床鶏もも 100g 147円	花王キッチンハイター 1本(500ml) 178円
日本ハム ロースハム(上白糖) 100g 195円	旭化成 サランラップ 1本(25cm幅×8m) 148円
プリムハムベーコン(上白糖) 100g 195円	三菱 魚焼きホイル 1本(25cm幅×6m) 195円
ウサモト 梅どらやき 1個 160円	オカモト 貼るカイロ(伏見) 1袋(10個入) 195円
ウサモト 月餅 1個 200円	秋田産 鶏ひき肉(もも) 100g 165円

300円以内コーナー

亀田製菓 柿の種 1袋(6個入) 263円	秋田産 杜仲豚うす切りロース 100g 220円
福泉 みりん風味調味料 1L 210円	プリムハム ロース生ハム 1パック(100g) 295円
福泉 料理酒 1L 210円	高麗産 雪の芽香バラ粕 500g 230円
秋田産 玉子(上白糖) 1パック(10個入) 210円	昭和ホトケキックス 1袋(200g×3個) 220円
プリムハムうす切りロースハム 1パック(100g) 270円	やすだのつくし ソフトいわし 100g 280円
クラシエアス おしるこ(3個入) 260円	味の素 ビュアセレクトマヨネーズ 1本(400g) 220円

400円以内コーナー

アメリカ産 紅鮭スモークはらす 100g 350円	きりたんぽ 5本入 1本(50g) 350円
味付カニ 100g 360円	秋田産 比内地鶏(切込) 100g 370円
宇治茶 ほうじ茶 100g 315円	アメリカ産 たらこ 1本(100g) 380円
カルピス(500ml) 1本(470ml) 350円	雪印 北海道スキムミルク 1袋(225g) 350円
ヤマキウ秋田味噌(特・こし) 各1袋 1kg 350円	ロシア産 辛子明太子 1本(100g) 390円

400円以上1000円以内コーナー

カガク 北産 紅鮭(中・大・特大) 500円分 1000円分	三陸産 生わかめ 1袋(167g) 500円
福の友産 福の友粕 100g 450円	秋田産 煮干し(カタクチワ) 1袋(375g) 500円
デンマーク産 すじこ(計100g) 1本(100g) 630円	安田のつくし ちりめん 100g 600円
デンマーク産 すじこ(中・大) 1本(100g) 580円	福の友産 甘酒(国産の唐元酒) 800ml 525円
アメリカ産 たらこ 1本(100g) 650円	佐藤食品 さとうの切りもち 1袋(400g) 420円
アメリカ産 辛子明太子 1本(100g) 580円	北海道産 利尻昆布 1袋(120g) 850円
秋田産 由利牛もも 100g 420円	アース製薬 ポリデント(108錠) 795円

1000円以上コーナー

あきたこまち 2kg 1000円	宇治 静岡産(深み)茶 100g 1050円
鈴木水産 はたはた寿し(切) 1箱(300g) 1400円	ヤマキウ 鶏人形アツクシタマゴ 1箱(1780円)
永田産 はたはた寿し(切) 1箱(300g) 1300円	インド産 冷凍鶏肉(むね) 1箱(250g) 1000円

一人暮らしや仕事などが困難な状況の方々に

メイト便 10分間サービス実施中!!

配達スタッフが、配達後に下記サービスをいたします。

無料 1,575円以上
お買い上げ
が条件です

お話し相手 家具の移動
電線・蛍光灯
交換 玄関先の
掃除

※サービスは、配達後に実施されます。10分間、サービスが完了いたします。
※サービスは、配達後に実施されます。10分間、サービスが完了いたします。

平成25年3月4日秋田魁新報 対象地域 (河辺、雄和・西部) 折込チラシ (A3 二つ折り)

日清 1kg(1L) キャノーラ油 280円	JT 1kg(1kg) 100円 食塩 1kg(5kg) 400円	キッコーマン 1kg(1L) 醤油 (うす・本醤油) 320円
ネットックス 1箱(180W×350) デッシュペーパー 580円	春日製紙 シルキークローバー 7割製12ロー (トイレットペーパー) 228円	エーレック 1箱(2ロー入) 超吸収キッチン 95円 タオル
アデント 1袋(22枚入) (M~L) すざりファイト うきパン 1,680円	エルモア 1袋(30枚入) 尿取りパッド 498円	衣料用洗剤 1箱(1kg) アタック(粉末) 338円

無料
1,575円以上の
お買い上げで
お祝い金500円
お祝いします

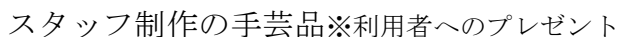
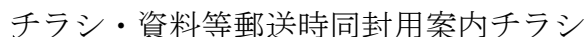
受付時間
午前9時～正午

配達スタッフが、配達後に下記サービスをいたします。

お話し相手	家具の移動 できない家具	電球・蛍光灯 交換	玄関先の 除雪
-------	-----------------	--------------	------------

■商品と注文に希望されるサービスが合致しない場合は、■サービス開始時間は、10分単位、■車庫への搬入は行いません。

10分間サービス紹介用 手配りチラシ



クリスマスリース

チラシ再利用ゴミ箱



古紙利用バッグ

利用者への配布物一式（12月の場合）

【資料17】

スタッフ考案・制作の手配りチラシ（お寿司・刺身・食材情報）（全てA4）

市場 いちばん寿司特製 寿司セット

市場メイト便がお届け!!

市場ならではの新鮮ネタを堪能ください

男鹿 4~5人前 **5,250円**

鳥海 3~4人前 **3,150円**

千秋 (特上) 2.5人前 **3,150円**

矢留 1.5人前 **1,370円**

一人前 (並) **680円**

一人前 (上) **945円**

レディースセット **470円**

※2,000円以上のご注文で配達料無料とさせていただきます
※ご注文は1,575円以上からお願い致します

9月の休業日
28(日)・9(日)・16(日)
29(日)・30(日)
土曜日も休まず営業致します

お問い合わせ先
株式会社あきた市市民市場メイト
電話:018-893-3917
FAX:018-893-6010
あきた市市民市場メイトは、秋田市市民市場100%出資会社です

注文受付時間: 午前9時~午後4時まで
配達時間: 午後5時まで
定休日: 日曜日

※写真はイメージです

市場 いちばん寿司特製 市場おすすすめ刺身セット

とれたての新鮮さを市場メイト便がお届け!!

刺身セットの内容は、時期や入荷状況等により日々異なりますので、お気軽にお問い合わせください

※写真はイメージです

マガロ
ガボナ
イカ
ホタテ
甘エビ

市場おすすすめ刺身セット

一人前程度 **685円**
二人前程度 **1,575円**
三人前程度 **2,100円**

ご希望の人数に応じてお造り致しますので、お気軽にお申し付けください

9月の休業日
28(日)・9(日)・16(日)
29(日)・30(日)
土曜日も休まず営業致します

お問い合わせ先
株式会社あきた市市民市場メイト
電話:018-893-3917
FAX:018-893-6010
あきた市市民市場メイトは、秋田市市民市場100%出資会社です

注文受付時間: 午前9時~午後4時まで
配達時間: 午後5時まで
定休日: 日曜日

※2,000円以上のご注文で配達料無料とさせていただきます
※ご注文は1,575円以上からお願い致します

市場メイト便

おやつに最適!! ぽくぽくのお芋

ご注文電話番号 (通話料無料) 0120-773917

紅あずま (茨城県産) 2本 200円前後
(価格は9月25日時点のものです。変動があります。お気軽にお問い合わせ下さい。)

朝・夕、涼しくなり徐々に秋になってきました。市場メイトお勧めの食材は、おやつにピッタリなサツマイモ、[紅あずま]です。繊維質が少な目で食感がトロトロ。甘いお芋が好きな方はイチオシです。焼くのが面倒な時は炊飯器で蒸します。芋をよく水洗い、炊飯器の中へ。サツマイモに充分かぶるくらいに水をいれます。炊飯器のスイッチを入れ、30分~1時間半くらい (太さに応じて時間を調整) 手に箸が通ったらできあがり。保温になるまで待つ必要はありません。時々、フタを開けて箸を使ってチェックしましょう。

★夜の昆布は見逃すな★

夜の昆布は、「よろこんぶ」とも読むことができます。意味は「おめでたいものだから、見逃さないように食べなさい」ということ。昆布には食物繊維や鉄分やカルシウムが豊富に含まれており、1908年昆布の旨み成分がグルタミン酸であることが発見され、これがうま味調味料の味の素になりました。昆布とかつおととるダシは日本料理の基本になっています。

日高昆布 700円 1袋 (200g)
日高昆布 400円 1袋 (100g)
利尻昆布 850円 1袋 (120g)

【メイト便 “んだすなあ” 情報局】 第5回

今年の秋はいつもの秋より by アリス “秋止符” より

『霜さ雪さも彼岸まで』とはよく言ったもので、9月の真夏日連続記録を更新した後の、ここ何日かの天気は一雨ごとに秋らしいさをとらせ、ともすれば肌寒い気がするくらいです。そのせいでしょうが、秋の味覚の出足がいつもの年と比べ遅いようです。しかし天気が落ち着き出したのでこれからは、わっさわっさと秋の味覚が登場し、皆さんの目や鼻、おなかを満たしてくれることでしょう。私たちが今までも以上に旬の情報、食品を皆さんにいち早くお届けします。入荷状況もその日によって変わってきますのでお気軽にその日の入荷状況をお問い合わせください。

地膚子 (じふし) ってなんだ?

答えは、今が収穫時期の【とんぶり】を直ぐに思いついた方。『さすがっ!!!』と言いたくなります。とんぶりは中国では約三千年前の漢方の大辞典にも載っている生薬でした。日本では江戸時代に米代川近辺だけで生育され、利尿、滋養強壮を主な薬効とする生薬として取り扱われていました。薬効は泌尿器系の治療、腎炎の予防、腹水が原因の病気の治療に効果があるとされています。また、目の疲れを癒し、肝臓の炎症を抑えるともいわれています。そして、とんぶりに含まれるサボニンが血糖値の上昇を抑える効果があり、糖尿病の予防や改善に効果があることがわかっています。食べ過ぎには注意です。【ウィキペディア】参照

里芋の韓国風から揚げ (2人前)

作り方

- ① 里芋はよく洗い、皮付きのまま皿に入れてラップをし、電子レンジ 600W で5分加熱する。(加熱時間は調整してください。多少固くても後で焼くので大丈夫)
- ② ①の皮をむき、2cm幅の輪切りにし、ボールに入れて焼き肉のたれを絡める。(やけどをしないように粗熱が取れてから)
- ③ フライパンを強めの中火で熱してゴマ油を入れ、②に片栗粉をまぶして入れていき、こんがり焼き目が付いたらひっくり返してもう片面を焼く。(片栗粉をまぶしたら、しっかりとしないようにすく焼いてください)
- ④ 器に盛ってお好みでゴマや、糸唐辛子を飾る。

材料 2人分

里芋 4個 (300g程度)
焼き肉のたれ 大さじ2
片栗粉 大さじ2
ごま油 大さじ2
ゴマ・糸唐辛子 適量 (お好みで)

焼き肉のたれの代わりにめんつゆや塩だれでもOK

【かめ代のおうちdeごはん】参照

【資料18】

スタッフ考案・制作の手配りチラシ（レシピ・入荷状況案内）（全てA4）

料理のコツ

さばのみそ煮

生魚も簡単かつタカ果白身の魚は、酒をふって電子レンジで加熱すること。
2切に酒をさじ2杯目安、皮目に浅く切り目を入れ、皮目を上にして酒をふりかけ、ふんわりラップをかき、電子レンジで2分くらい加熱すると、生臭さが消える。
酒のアロカニ分には臭いや風味を散らす効果があります。

みそは仕上げにカスる

通常の魚の煮つけの場合は、しょうゆも含めた調味料を煮立てたところに魚を入れ、煮ていく。しかし、みそ煮の場合にはその逆則は当てはまらない。
みそを最初から加えてしまうと、風味がこって（ほう）からずす。
みそ煮のみそは仕上げに加えるのがよいです。
さばに火が通ったところでみそを加え、少し煮て全体にみそが馴染むまで煮ればOKです。

電子レンジで加熱する

電子レンジで加熱する

食材を使い切るのがおもしろくなる・・・ レタス

レタスの活用

しぼりしてしまった葉を復活させる方法には（ワズビニ）葉を50℃のお湯に2～3分漬けて、シャキッと復活します。「甘ーレタス」のちがひは、B-カロテンが約8倍、ふっくらとしたより、ビタミンC、E、カリウム、カルシウムも2～5倍あります。
※レタスをカットするときは出来るだけ包丁は使わないで下さい。茶色く変色しやすい性質を持っています。切る際は必ず清潔な包丁で切ってください。

保存法

- ① 葉の部分を手でしぼき、水で洗った後にキッチンペーパーで拭きます。
- ② 芯を下に向けて全体を軽く絞らしたキッチンペーパーでくるみ、ポリ袋に入れて野菜室に保存。
- ③ さらに、ポリ袋に小麦粉をまぶるとより効果が高まります。
- ④ 野菜は、ポリ袋の下に立てるように保存するのがよいです。（その状態が1週間程度は保たれます）
- ⑤ レタスは、冷凍保存することも可能。※冷凍すると、味に多少の変化はありますが、おもしろいと思います。

レタスにレタス

作り方

- ① たんにくをスライスし、フライパンに油をひいて弱火でじっくり炒め、香りが出てきたら、1分ほど取り出す。
- ② ①にごはんを入れ強火でよく炒めたら、かに缶を加え、塩、こしょうをふって味をととのえる。
- ③ 最後にさつまいもにレタスを加えて炒め、仕上げに①のたんにくをトッピングする。

材料：かに缶 1缶、レタス 1玉、にんにく 1個、塩、こしょう 各適量

8月31日（金） 入荷状況 鮮魚

生サマ	北海道釧路 超特大	330円～
天然あじ	三陸産	250円～
もちしほ	特大8本	330円
ムキフク	1本	150円～250円
ピリ辛サマ漬	3本入	320円

サイズが大きいので食べごたえがあります！

果物

桃	山梨産	2個	500円
ネクターン	山梨産	大玉	200円
ぶどう（マスカット）	山梨産	3L	500円
生食いちじく	新潟産	5個	400円

ジューシーな甘味が夏のデザートにぴったりです！

9月20日（木） 入荷状況 鮮魚

生サマ	北海道 特大	280円
マイカ	青森 1本	300円
しじみ	網産 100g	140円

野菜

紅あじ	茨城 2本	200円
みず王	由利本庄 100g	250円
秋みょうが	湯沢 100g	100円

果物

洋なし	榎戸	3個	350円
柿	伊勢山	1個	200円

9月20日時点の価格です。
価格は日々変動致しますので、お気軽にお問合せ下さい。

【資料19】



配達の
イメージを紹介



市場メイト便
実施拠点での
周知宣伝用
垂れ幕

掲示板を利用して市場メイト便をアピール



市場メイト便実施拠点（POPや垂れ幕でアピール）



【資料 20】

買い物弱者支援ビジネスモデル構築事業 『市場メイト便』 実施検討委員会

開催日時 : 平成24年10月4日(木) 午前10時～正午
開催場所 : 秋田市民市場 2階会議室
出席者 : (株)小室経営コンサルタント 小室 秀幸
秋田市商工部商工労働課より2名
あきた市民市場メイトより5名

合計8名出席

【議題】

1. 注文(配達)件数及び売上について
○注文件数・売上金額 ○注文方法 ○お客様からの要望、意見、感想
2. 地域パートナーについて
○パートナー経由での配達件数 ○パートナーの数
○パートナーからの要望、意見、感想
3. チラシ及び販売商品の動向について
○配布回数、配布日 ○チラシ配布の効果 ○販売商品の動向
○今後の改善策、課題
4. 個別訪問活動及びサービス対象地域について
○個別訪問地域、訪問件数 ○個別訪問後の効果
○訪問先の買い物状況や意見、要望

上記議題に沿って実績・数値データを参照しつつ、市場メイトスタッフから実際の現場の状況、お客様の声の報告や今後の展開方法、改善案についての話し合いを実施。

当日挙げられた、課題及びアドバイスとして、

- ・お惣菜やお弁当の取り扱い
- ・訪問活動の継続
- ・チラシのレイアウト及び掲載品を大幅変更などいろいろな角度での宣伝販促を実施・検証してみる。
- ・今事業以外にも、余力の範囲内で様々な買い物弱者支援事業を実施、検証してみる



【資料 2 1 - 1】

秋田市委託事業買い物弱者支援
『市場メイト便』 第 2 回実施検討委員会【報告】

開催日時：平成 2 5 年 1 月 2 9 日（火）午後 2 時～午後 4 時

開催場所：秋田市民市場 2 階 臨時会議室

出席者：（株）小室経営コンサルタント 小室 秀幸

秋田市商工部商工労働課より 2 名

あきた市民市場メイトより 4 名

合計 7 名

【議 題】

1. 注文（配達）件数及び売上について

注文件数・売上金額、注文方法、注文受付時間帯、地域パートナー 等

2. チラシ及び販売商品の動向について

チラシ配布回数及び配布日、チラシ配布の効果、販売商品の動向 等

3. 個別訪問活動（アンケート）及び対象地域の買い物状況について

個別訪問地域及び訪問件数、対象地域の買い物状況や意見・要望、買い物状況アンケート 等

4. その他

1 0 分間サービス、今後の改善点・課題点 等

上記議題に沿って、メイトスタッフによる現場の課題及び状況報告を交えながら 1 2 月末までの実績検討を行い、今後の展開等について別添記載の意見・アドバイス・要望を頂戴致しました。



【資料21-2】

【意見・アドバイス・要望】

○委託事業終了後を考慮し、10分間サービスの実施による配達効率の低下を回避するため、上位顧客を対象とした仕組みへ移行してはどうか。

また、リピーターが増加しているため、効果的な販売促進を行う必要がある。
(小室様)

○事業費を活用したテレビやラジオのコマーシャルによって、顧客獲得及び事業周知を図ることができれば、4月以降に繋げられるのではないかと。

(小室様、商工労働課)

○高齢者は肉よりも魚を好む傾向があるため、鮮魚の少量販売対応を充実させれば、高齢者の利用率が向上すると思われる。(小室様、商工労働課)

○アンケート結果に「電話するのも面倒」という意見があることから、御用聞きを行ってはどうか。潜在的な買い物弱者が多数いるものと思われるが、顧客の掘り起こしに時間を要するため、補助事業等を活用しながら長期的な事業運営が可能な体制を整備していく必要がある。(小室様)

○中央地区には独り暮らしの高齢者が多いため、雪害等の対応方法や連絡先を整理しておく必要がある。(商工労働課、メイトスタッフ)

○中央地区への配達時、大雪の影響により配達車両の駐車場所を確保することが困難。(メイトスタッフ)

○訪問活動時に買い物『弱者』と言う単語に過敏に反応する方がいた。

また、買い物弱者支援を生活費等の金銭的な支援と解釈した方から問い合わせが何件かあった。(メイトスタッフ)

○チラシに商品写真や100円均一コーナー、塩干物等の売れ筋商品を掲載すれば、秋田市民市場らしさが出て良いのではないかと。(小室様、商工労働課)



【資料 2 2】

配達の様子①



配達の様子②



配達の様子③



利用者との電話対応の様子



市場内での注文商品手配（仕入）の様子①



市場内での注文商品手配（仕入）の様子②



2名体制での商品及び金額確認の様子①



2名体制での商品及び金額確認の様子②

