

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信



企画発行 / 佐竹食品株式会社 企画制作・印刷 / 東洋印刷株式会社

asparagus

## アスパラガスって、 どこを食べているんだらう？



TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE 冷奴

季旬彩々 鱈(あじ)

こだわりの逸品

トライベッカ・ベーカリー ベーグル

今月のスイーツ

カラメルバナナ アイス添え

四季彩々 花ごよみ

シロツメクサ

satakeの  
Instagramも  
よろしくね



FOODS.MARKET.SATAKE

# 冷奴

おつまみといえば

春から初夏に季節が移り変わると、ぐっと気温も上がり、冷たいものが食べたくありませんね。  
冷たいものといえば、冷奴。  
ひんやりとしたなめらかな豆腐の食感とさわやかな薬味の味わいが夏が近いことを感じさせてくれます。



## 豆腐の容器に水が入っているのはなぜ？

パックするときに水を入れることで、空気に触れることなく包装することができ、容器の中で豆腐が動いてもくずれにくくするためのクッションとして入れられます。容器に入っている水は「封入水」と呼ばれるもので、とくに栄養はありません。



カリカリに炒めたじゅこ、オクラ、天かすをのせ、しょうゆ・ごま油に豆板醤・砂糖を少々を加えたタレをかける！

だね！



## なめたけおろし



なめたけと大根おろし、ごんぼ大葉をのせるだけ♪



## ザーサイ

梅菜の上に豆腐をのせ、中華ドレッシングをかけて焼き海苔を散らす！

## 梅塩昆布



種を取り除いた梅干しと塩昆布、白川ごまをのせて、ごま油をあと回し！

## 豆腐の種類



## もめん豆腐

豆乳ににがりを加えて固めたものをくずし、型箱などで押し固めて成形したものの。しっかりとした味わい。



## きぬ豆腐

豆乳ににがりを加えて、型箱などで成形したもの。きぬ細やかでくちどけなめらか。

## どうして豆腐のことを『奴(やっこ)』というの？

江戸時代に大名行列で槍や挟み箱を持つ従者を「槍持奴」と呼びましたが、その槍持奴が着る衣装に描かれていたのが、豆腐のような四角い紋。また、豆腐を四角く切ることを「奴に切る」といい、いつしか豆腐のことを「奴」と呼ぶようになったといわれています。



この四角い紋です！



## キムチ海苔



ざく切りのキムチとちぎった韓国海苔をのせて、ごま油をあと回し！

## ツナ



ツナとかいわれ大根をのせ、しょうゆとごま油を混ぜたものをかける！



## 充填豆腐

豆乳とにがりかを加えた容器を密封し、容器ごと加熱したもの。容器に水は入っておらず、日持ちする。



## おぼろ豆腐

豆乳ににがりを入れて完全に固まる前にすくい上げ、成形せずにそのまま盛付包装したもの。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

## アレンジ冷奴 de おつまみレシピ♪

お好みの食材や薬味をのせた冷奴は食べ飽きることはない定番のおいしさですが、ひと手間加えたアレンジ冷奴も見た目が新鮮でたまにはよいもの。お酒のおつまみにいかが？



## 豆腐カプレーゼ

- 材料(2人分)  
 ●木綿豆腐…小1パック ●しょうゆ…小さじ2  
 ●トマト(中)…2個 ●オリーブオイル…小さじ2  
 ●しょうが…1かけ ●青しそ…2枚

- 作り方  
 ①しょうがはすりおろし、しょうゆと混ぜる。オリーブオイルを加えてよく混ぜたら深めの皿に敷く。  
 ②トマトは1cm厚さの輪切りにする。木綿豆腐は水気をきり、1cm厚さに切る。  
 ③①の皿の上に豆腐とトマトを交互に重ねるように並べる。青しそを細かく切ってちらす。

甘さの強いフルーツトマトなどを使うと、よりおいしくなっておススメ！



## かんたん！くずし豆腐

- 材料(2人分)  
 ●豆腐…1丁 ●ごま油…大さじ1  
 ●青ねぎ…1〜2本 ●しょうゆ…大さじ3  
 ●卵黄…1個分 ●きざみのり…適量

- 作り方  
 ①青ねぎを小口切りにする。  
 ②ボウルに豆腐を入れて軽くくずす。  
 ③①のねぎ、卵黄、ごま油を入れてざっくりと混ぜ、しょうゆで味をととのえる。  
 ④冷蔵庫で冷やし、食べる直前に器に盛り、きざみのりを散らす。



しょうゆの分量は、お好みで加減してください！



## お豆腐サラダ

- 材料(2人分)  
 ●豆腐…1/2丁 ●キムチ…適量 【A】  
 ●レタス…3枚 ●トマト…1/2個 ●マヨネーズ…大さじ2  
 ●ハム…2枚 ●味付ポン酢…大さじ2

- 作り方  
 ①レタスは洗って水気を切り、器に敷く。  
 ②トマトはくし形に切る。  
 ③ハムとキムチを食べやすい大きさに切って、混ぜ合わせる。豆腐は手で軽くずす。  
 ④①の器に、③の豆腐、キムチとハムの順にのせて、②のトマトを飾る。【A】の材料を混ぜ合わせて回しかける。



季節  
彩々

初夏は

# アジ

の  
おいしい  
季節  
です!

アジは、魚へんに「参」という字を書きますが、旧暦の3月ごろからおいしくなる魚という意味で「鯆」になったといわれています。旧暦の3月とは、現在の暦でいえば、4月半ばから5月中旬ごろ。まさしく初夏は、アジのおいしくなる季節なのです。

皮に光沢があり、背のゼイゴのとげがしっかりしているもの

目が澄んだ黒い目のもの

ひれにハリがあり、エラの内側が鮮やかな紅赤色のもの

## アジの種類

アジにはマアジ、ムロアジ、シマアジなどの種類がありますが、一般的に「アジ」といえば、マアジのことを指します。また、体長5〜6センチほどのマアジの稚魚は「豆アジ」と呼ばれ、南蛮漬やから揚げなどにして食べられています。

## 回遊性のマアジと、エサ場に根づくマアジ

マアジは全長40cmほどで、日本各地の沿岸や沖合に生息しています。沿岸のエサが豊富な岩礁域などに居着くタイプと、エサをもとめて沖合いを群れて回遊するタイプがあり、前者は【黄アジ】、後者は【黒アジ】と呼ばれます。

### 黄アジ

回遊せずにエサが豊富な場所に居ついたアジのことで、背が黄色っぽいので「黄アジ」、または「瀬付きアジ」や「根付きアジ」と呼ばれます。長崎県の「ごんあじ」、兵庫県・淡路の「沼島のキアジ」、山口県の「萩の瀬付きアジ」などでブランド化しています。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

### 黒アジ

エサを求めて回遊するアジのことで、背が黒っぽいので「黒アジ」、または「回遊性アジ」と呼ばれます。

## キボシの三枚おろし

1

包丁の背などで、ウロコを尾から頭に向かって削り落とす。ゼイゴはアジと平行に包丁を寝かして入れ、手前に引くように動かしながらゆっくりとそぎ取る。反対側も同様にする。

2

胸ビレの下から斜めに包丁を入れ、身と骨を切り離す。反対側も同様にする。この段階で頭は落とさない。

3

腹に切れ目を入れ、頭をつかんで引っ張り、内臓を取り除く。腹の中をきれいに洗う。



手を切らないよう、包丁は慎重に進め!



4

腹側を手前にし、中骨にそって尾まで包丁を入れ、上身を切り離し、2枚にする。



5

中骨側を下におき、背のほうから中骨にそって尾まで包丁を入れる。返して腹側からも包丁を入れ、下身も同様に切り離す。



6

三枚おろしの完成!



## アジときゅうりのわさび酢あえ

【材料】(2人分)

- アジ(刺身用) … 10切れ
- 【A】
- 【塩水】 水 … 200ml
- だし汁 … 大さじ1
- 酢 … 大さじ1/2
- 塩 … 小さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ1/2
- きゅうり … 1本
- おろしわさび … 少々
- 大葉 … 2枚

【作り方】

- ①アジは1切れを3等分くらいのそぎ切りにする。【塩水】を作り、10分ほど浸す。
- ②きゅうりはうすい輪切りにする。
- ③ボウルに【A】を混ぜ合わせておく。
- ④食べる直前に、①に水気を切ったアジときゅうりを加えて和える。器に大葉を敷き、盛り付ける。



アジときゅうり、【A】の調味液を混ぜ合わせる際は、必ず食べる直前に!

## アジと梅のたたき

【材料】(2人分)

- アジ … 2尾
- 梅干し … 2個
- しょうが … 15g
- 大葉 … 4枚
- 花穂じそ … 適量
- しょうゆ … 適量

【作り方】

- ①梅干しは種を取り除く。しょうがはせん切りにする。
- ②アジは三枚おろしにする。腹骨はそぎ切りに、小骨は骨抜きで抜く。頭から皮をむき、荒くきざむ。梅干しをのせて、全体が混ざるようにたたく。
- ③大葉を敷いた器に②を盛り付け、せん切りにしたしょうがをのせ、花穂じそを飾る。お好みでしょうゆを付けていただく。



## 豆アジのカレー味南蛮風

【材料】(2人分)

- 豆アジ … 200g
- 上新粉 … 適量
- ししとう … 10本
- 揚げ油 … 適量
- 長ねぎ … 10cm
- 糸唐辛子 … お好みで
- 【A】
- 酒 … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- カレー粉 … 小さじ2
- 塩、こしょう … 少々

【作り方】

- ①豆アジは、えらとハラワタを取って水洗いし、水気をふき取る。
- ②【A】を混ぜ合わせ、①を漬け込み、10分ほどおく。
- ③長ねぎは切れ目を入れてひらき、せん切りにして白髪ねぎにする。水にさらして、水気をきっておく。
- ④揚げ油を170度に温め、ししとうを竹串で数ヶ所穴を開けてから素揚げにし、軽く塩を振る。②のアジの水分をふり払い上新粉をつけ、カラリとするまでしっかりと揚げる。器に③を盛り付け、白髪ねぎとお好みで糸唐辛子をのせる。



三枚おろし、エラ・ワタ・ウロコ取りなどのお魚調理は、鮮魚売り場で承っております!

お気軽にお声かけください!



## アスパラは種まきから収穫までに時間がかかる!

アスパラは種を蒔いてから、最初に収穫するまで2~3年かかります。アスパラの地下茎には養分を土壌から吸収する吸収根と、養分を貯蔵する貯蔵根があります。吸収根がしっかりと養分を吸って、ちゃんと養分を貯めておかないと、太くおいしいアスパラにはなりません。1年目は株がまだ小さいため収穫に適さず、本格的に収穫できるようになるのは2年目の夏以降から。



asparagus

# アスパラ どこまで食べ



収穫できるようになったからといってたくさん採ると、今度は株が弱くなってしまいます。2年目や3年目ではあまり多くは収穫せず、元気で丈夫な株になるよう上手に収穫と休眠、養分の貯蔵をコントロールしていくと、5年目くらいから本格的に収穫できるようになります。安定して収穫できるようになるまでは時間がかかりますが、長生きの株に育てあげれば10~15年ほど収穫ができるようになるのです。

答えは  
新芽と若い茎  
です!

アスパラはひとつの株からいくつも新芽を出す野菜で、その萌芽した若茎を収穫して食べています。アスパラガスという名前は、ギリシャ語で「新しい芽」という意味を持つ言葉が語源。古代ギリシャ時代から薬用植物として栽培されており、日本には江戸時代に伝えられたといわれています。



おもな

### アスパラの種類

#### グリーンアスパラガス

1970年代ごろから栽培が盛んになり、今も消費が伸びている。10cmほどの若採りのアスパラはミニアスパラと呼ばれる。

#### 紫アスパラガス

糖度が高くやわらかい。紫色はポリフェノールの一種、アントシアニンによるもの。ゆでると緑色にかわる。

#### ホホワイトアスパラガス

グリーンアスパラと同じ品種を土寄せし遮光して軟白栽培したもの。ほろ苦く、特有の風味がある。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

### アスパラの栄養価

アスパラは体内でビタミンAに変換されるβカロテンやビタミンE、ビタミンKなどの含有量にすぐれた野菜。いずれも脂溶性ビタミンなので、ベーコンやオリーブオイルなど、油の多い食材や炒め物などと相性抜群です。また、ポリフェノールの一種であるルチンや、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸、葉酸やビタミンCなども含んでいます。

### アスパラギン酸って?

からだをつくるために必要なたんぱく質を構成しているアミノ酸の一種で、体内でもつくられています。エネルギーを産生するときに使われることの多い成分で、アスパラガスから発見されたため、この名で呼ばれています。

アスパラギン酸は栄養ドリンクに使われることもあるよ!

### アスパラにはオスとメスがある!

じつは、アスパラにはオスとメスがあります。穂先がポコポコした感じで膨らみがあるものがオス。穂先が筆のようにキュッと閉じているのがメス。オス株のほうが安定して収穫できるため、一般的に出回っているのはオスが多いそうです。



### アスパラベーコン炒めごはん

#### 材料(2人分)

- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(300g)
- グリーンアスパラ … 4~5本
- ベーコン(ハーフ) … 4枚
- ごま油 … 大さじ1/2
- きざみしょうが … 小さじ1
- 塩、こしょう … 適量
- しょうゆ … 大さじ1/2

#### 作り方

- ① グリーンアスパラは根元のかたい部分を切り落とし、6等分に斜め切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② フライパンにごま油ときざみしょうがを入れて中火で熱し、ベーコンを入れて炒め、火が通ったらアスパラガスを加え、さっと炒め合わせ、塩、こしょうをふる。
- ③ アスパラにも火が通ったら、白ご飯を加え、ごはんをほぐすように混ぜ合わせる。しょうゆを回しかけ、全体に味がなじむように炒め合わせる。



### アスパラのミートソース添え

#### 材料(2人分)

- グリーンアスパラ … 7本
- ピザ用チーズ … 60g
- 塩、こしょう … 少々
- 市販のミートソース(レトルト) … 1人前

#### 作り方

- ① グリーンアスパラは根元のかたい部分を切り落とし、茎のかたい部分の皮をピーラーでむく。
- ② 塩少々(分量外)を入れた熱湯に入れ、さっとゆでて水気を切る。
- ③ 耐熱皿に②を並べ、塩・こしょうをしてピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ④ ミートソースを鍋で煮つめて③に添える。



### 海老とアスパラの炒め物

#### 材料(2人分)

- 海老 … 12尾
- グリーンアスパラ … 6本
- 白ねぎ(スライス) … 5cm分
- しょうが(スライス) … 約5g
- サラダ油 … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- ピーナッツ … 10g

【A】酒、ごま油、かたくり粉… 各小さじ1  
塩、こしょう … 少々

【B】水 … 大さじ2 ・かたくり粉… 小さじ1 ・しょうゆ… 小さじ1/2  
ごま油 … 小さじ1 ・塩、こしょう 適量

#### 作り方

- ① 海老は、背わたを取り、尾の先を斜めに切って水気をしごき出す。尾の一節を残して殻をむき、水気をふく。【A】をからませて軽くもむ。
- ② アスパラは、根元を切り落として3等分に切り、さっと塩ゆでをし、水気をきる。
- ③ 【B】を混ぜあわせておき、ピーナッツはレンジで30秒加熱し、粗みじん切りにする。
- ④ 中華鍋にサラダ油を熱し、香りが出るまで白ねぎとしょうがを炒め、海老を加えて酒をふり、アスパラを入れて、焼き色がつくまで炒める。【B】を回し入れ、手早く混ぜ合わせ、器に盛ったら、ピーナッツを飾る。



# がスって、 ているんだらう？

アスパラの  
花言葉は…

「私が勝つ」

若茎を収穫せずにいると、アスパラはぐんぐんと成長し、枝分かれをしていきます。この枝分かれた茎がトゲ状になっているため、この花言葉がつけられたといわれています。

## 保存方法

濡らしたキッチンペーパーで全体を包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存します。冷凍保存する場合は、使いやすい大きさに切り30秒ほどゆでて、粗熱をとってから小分けにしてラップで包み、密封できるポリ袋に入れて冷凍庫へ。炒め物などに使い、1か月ほどで使い切るようにしましょう。

冷蔵

冷凍

## 選び方

- 穂先がしっかりと締まっているもの
- 茎や切り口がみずみずしく、表面にしわのないもの
- 茎がまっすぐで、太さが均一のもの
- はかまが正三角形のもの

「はかま」とは、アスパラの茎の表面に付いた、小さな三角形の葉のような部分のことです。

## アスパラのシシカバブー

### 材料(2人分)

- グリーンアスパラ … 6本
- 牛すき切り肉 … 120g
- 塩、こしょう … 少々
- クミンパウダー … 少々
- レモン … お好みで

### 作り方

- ①アスパラははかまを取り除く。牛肉は広げて、塩、こしょう、クミンパウダーを振りかける。
- ②アスパラの穂先から、牛肉をくるくると巻きつける。根元のかたい部分2cmほどには巻きつけないようにする。
- ③②をグリルパンにのせ、オーブトースターで焼く。肉に火が通りジュークジュークしてきたら完成。食べるときは根元を持っていただく。お好みで、くし型に切ったレモンを添える。

### ONE POINT

焼きすぎると、アスパラがやせてしまうので注意！クミンはお好みで量を調節して。

レモン汁のかわりにしょうゆをかけてもおいしいよ

## グリーンアスパラのスープ

### 材料(2人分)

- グリーンアスパラ … 6~7本
- 玉ねぎ … 1/4個
- バター … 30g
- 顆粒コンソメ … 小さじ2
- 水 … 300ml
- 生クリーム … 100ml
- 塩、こしょう … 少々
- クルトン … 適量

### 作り方

- ①グリーンアスパラは根元のかたいところは切り落とし、適当な大きさに切る。玉ねぎはうすくスライスする。
- ②鍋にバターを入れて火にかけて①を炒め、顆粒コンソメと水を入れて煮る。
- ③②の野菜がやわらかくなったら、ミキサーにかけて、ざるで濾す。
- ④③を鍋に戻し、温まったら生クリームを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、クルトンを浮かせる。

## アスパラの浅漬け

### 材料(2人分)

- アスパラ … 100g (中4本)
- 梅こぶ茶 … 小さじ1
- しょうが … 1片

### 作り方

- ①アスパラは根元を少し切り落とし、根元から3cmくらいの皮をむき3~4等分に切る。しょうがは刻んで針しょうがにする。
- ②鍋にお湯を沸かし塩を加えアスパラを1分ゆでたら、ザルにあげて水気を切る。
- ③アスパラが熱いうちにボウルに入れ、梅こぶ茶と針しょうがを加えて、軽く和える。冷蔵庫で冷やしたら完成。

### ONE POINT

梅こぶ茶がなかったら、こぶ茶や塩昆布で作ってもおいしい!

こだわりの逸品  
Satake Select

国産小麦  
ゆめちから  
100%!

噛めば噛むほど  
甘みが  
広がる!

モチモチ  
食感♪

# Bagel

トライベッカ・ベーカリー

ベーグル

惣菜コーナーの  
冷蔵ケースにて  
販売中!

卵・乳製品  
動物性  
たんぱく質  
不使用

添加物  
不使用

Chocolate Orange Bagel



Plain Bagel



プレーンベーグル

ショコラオレンジ  
ベーグル

有機チョコレートとオレンジピールをバランスよく  
配合。甘さ控えめで、温めるととろーりとろけるチョコ  
コレートを楽しめます。

噛む度に小麦の甘みが口の中でじわっと広がる  
ベーグルです。どんなサンドにも相性抜群!

美味しいお召し上がり方

袋のサイド面にある切り口を開けて袋のまま電子レンジで加熱して下さい。  
500wで30秒~40秒、1000wで20秒前後が目安です。ベーグルを霧吹き  
でさっと濡らして電子レンジで温めると、より美味しく召し上がれます。

Tribeca Bakery

「身体に優しい、顔の見える食材を使用  
したモノづくり」を心掛けております。  
こだわりの国産小麦を使用した噛めば  
噛むほど上質な素材の味が口の中に広  
がる、モチモチのベーグル体験をぜひ味  
わっていただければと思います。



※状況により欠品が生じる場合がございます。



# カラメルバナナアイス添え

通年おいしく食べられるバナナは朝食やスポーツをした後などのエネルギー補給にぴったりの果物。そのまま食べてもおいしいですが、ちょっと食べ飽きたり食味を変えたくなったりしたときは、スイーツにしてしまうのも手。カラメルを絡めるだけの、かんたんなスイーツをご紹介します!



## 材料 (2人分)

- バナナ...2本
- グラニュー糖...大さじ3
- 水...大さじ2/3
- バター...8g
- バニラアイス...適量
- ミントの葉...適量

## 作り方

- バナナは皮をむき、斜め切りで3等分にする。
- フライパンに水とグラニュー糖を入れて中火にかけ、きつね色になるまで煮詰める。
- きつね色になったら火を止め、バターと①のバナナを加えて、全体にカラメルがつくようにかからめる。器に盛り、バニラアイスを添えて、お好みでミントなどを飾る。

フライパンで炒ったアーモンドスライスや、シナモンパウダーをかけてもおいしく!

## カラメルとは

砂糖を水に溶かして加熱し、茶色く変化したもの。甘くて苦い独特の風味は香ばしく、プリンや焼き菓子、アイスクリーム、パンなどによく合います。砂糖は100℃で溶けはじめ透明なシロップになりますが、さらに加熱し続けると160℃くらいで茶色く色づきはじめ、180℃くらいで濃い茶褐色の物質になります。それが、カラメル。温度帯でいえば165~185℃ほどでカラメル化したものを指し、カラメルソースと呼ばれます。



## バナナの黒い斑点はなに?

バナナにぼつぼつとした黒い斑点がでてきたら、それはバナナが食べごろの証拠。バナナが熟すと皮に含まれるポリフェノールが酸化酵素によって酸化され、皮に黒いぼつぼつがあらわれるようになります。これは、甘く熟したサインなので、シュガースポットと呼ばれます。

黒い斑点がでてきたら、甘さが増した証拠♪



**マンデークーポンを月使おう!**

お得にお買物できる月曜日ね!

マンデークーポン 5/29月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円以上のお買い物でご利用いただけます。

500円券

マンデークーポン 5/22月 当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円以上のお買い物でご利用いただけます。

400円券

マンデークーポン 5/15月 当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円以上のお買い物でご利用いただけます。

300円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

マンデークーポン 5/1月 当日限り

お1人様1枚限り有効

2,000円以上のお買い物でご利用いただけます。

200円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

マンデークーポン 5/1月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円以上のお買い物でご利用いただけます。

100円券

ご利用日を確認の上、本券を必ず切り取り、お会計前にレジ係にお渡し下さい。

次回予告

satake通信 2023. Jun.6月号

入梅いわし

生ハム  
ゴーヤ  
ヨーグルトスフレ

**SAMPLE**

クーポン券をご希望のお客様は、毎月月末レジにて配布致しております。詳しくはサービスカウンターでご確認ください。

歳時と食



五月五日は、端午の節句

# かしわ餅

端午の節句に食べるものといえば、かしわ餅。柏の葉は新芽が出るまで枯れ葉が落ちないことから子孫繁栄の象徴となる縁起のよい食べ物として、端午の節句に食べられるようになりました。

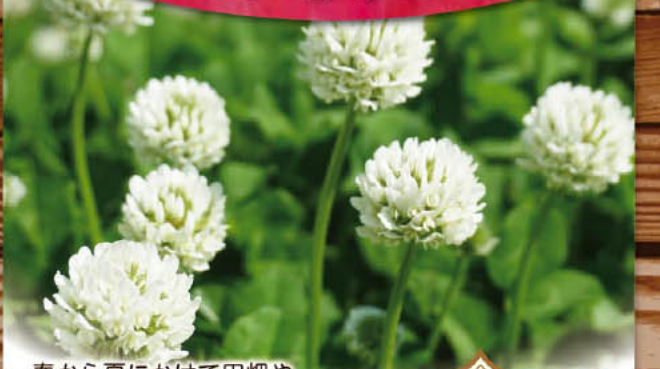
## 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う日。中国の菖蒲を使った病気や災厄を祓う行事と結びつき、「菖蒲(しょうぶ)」と「尚武(しょうぶ)」をかけて男の子の出世を願ったり、滝登りをする鯉のように力強く育てほしいと、こいのぼりを飾ったりするようになりました。



四季彩々 花ごほうび

## 今月の花 シロツメクサ



春から夏にかけて田畑や河川敷などに白い花を咲かせる、花を集めて冠にしたり四葉のクローバーを探したりと、日本でもおなじみの草花。日本に伝わったのは江戸時代末期で、オランダからの献上された器物の詰め物として入ってきたのが最初だとか。アイルランドの国花でもあり、三つ葉は「愛情」「希望」「信仰」の象徴とされています。

### シロツメクサの花言葉

#### 幸運

シロツメクサの代表的な花言葉は「幸運」。その由来は、四つ葉のもう一葉が「幸運」の象徴とされているから。また、「私を想って」「約束」といったハッピーな花言葉がある一方で、約束が破られてしまったときの「復讐」という、ちょっとこわい花言葉もあります。

## satake川柳 応募方法

郵便はがきにて、下記の内容をご明記の上、ご応募ください。

- 郵便番号 ○ご住所
- お名前 ○年齢 ○ご職業
- 今月の川柳
- 川柳用のペンネーム
- ご利用店舗
- satakeへのご意見・ご要望
- 応募券 (テープ等でしっかり貼り付けてください)

〈応募先〉  
〒564-0027  
大阪府吹田市朝日町14-19  
「satake通信」係

消費税の改定に伴い、郵便料金が変更されています。変更前の通常はがきを使用する場合は、差額の郵便切手を貼り足して投函をお願いします。

## おかげさまで大好評!

# satake川柳

### みなさまの作品 募集中です!

審査は川柳素人のsatakeスタッフがおこないますので、おもしろさやセンスのよさ、日常が覗える心温まる作品など、ピピッときた感覚で選ばせていただきます。今月のお題作品は7月号で発表となります。応募方法をご確認の上、お気軽にご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!

satake通信紙面のこのコーナーで発表 & **3,000円相当のお買い物商品券プレゼント!**

ラッキー賞もあるよ! **500円相当のお買い物商品券プレゼント!**

## お題 サラダ

たくさんのご応募 ありがとうございます!

|                                      |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| <p>長生きは肉の3倍 盛り野菜<br/>光さあみさん(66歳)</p> | <p>肉ばかり ぼおぼる息子にサラダもね<br/>あつびママさん(52歳)</p> | <p>やせるぞとカラフルサイ モーニング<br/>はるちゃんさん(74歳)</p> | <p>どん盛りのサラダに愛情 のせてるヨ<br/>糖原病タナノ妻さん(50歳)</p> | <p>週末はカニカマ乗せて ブチ道楽<br/>かぎやふみさん(41歳)</p> |
|--------------------------------------|---|---|---|---|

旧料金の通常はがき(62円)を使う場合は1円分の切手を貼って**63円**にして出してね!

〈応募締切〉  
5月15日(月) 当日消印有効

〈当選発表〉  
satake通信7月号紙面に発表いたします。

今月の川柳お題 **お気に入りの調味料**

川柳好きのあなたも、川柳は好きだけど、川柳の知識がなくて応募できない...そんなあなたに、satake通信が応援します。

※応募作品の著作権および権利は、佐竹食品株式会社に帰属します。また、応募作品は返却いたしませんので、ご了承ください。

※応募作品は未発表のものに限ります。

個人情報取り扱いについて  
ご応募いただいた情報は、発送業務・ご意見の把握のみに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

satake通信5月号 satake川柳 応募券

### マンデークーポン

レシート1枚につき **4,000円以上の 400円券**  
お買い物にご利用いただけます。

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち下さい) ■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙草・宅配便・金券等)

■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 / 高槻城西店 / 鹿町店 / 豊屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき **5,000円以上の 500円券**  
お買い物にご利用いただけます。

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち下さい) ■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙草・宅配便・金券等)

■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 / 高槻城西店 / 鹿町店 / 豊屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき **1,000円以上の 100円券**  
お買い物にご利用いただけます。

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち下さい) ■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙草・宅配便・金券等)

■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 / 高槻城西店 / 鹿町店 / 豊屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき **1,000円以上の 100円券**  
お買い物にご利用いただけます。

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち下さい) ■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙草・宅配便・金券等)

■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 / 高槻城西店 / 鹿町店 / 豊屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき **5,000円以上の 500円券**  
お買い物にご利用いただけます。

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち下さい) ■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙草・宅配便・金券等)

■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 / 高槻城西店 / 鹿町店 / 豊屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき **1,000円以上の 100円券**  
お買い物にご利用いただけます。

本券はFoods Market satake対象店舗にて、表面に掲載されている期間・条件にて1枚ご利用いただけます。

■お買い物の際、お会計前に本クーポン券をレジ係にお渡しください。(必ず切り取ってお持ち下さい) ■本券は換金及び現金化することはできません。■一部除外品がございます。(例:煙草・宅配便・金券等)

■本券は表面に記載されている当日限り有効となります。該当日を過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買い上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 久宝寺駅前店 / コア古川橋店 / 大池店 / 高槻城西店 / 鹿町店 / 豊屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

**SAMPLE**

クーポン券をご希望のお客様は、毎月月末レジにて配布致しております。詳しくはサービスカウンターでご確認ください。