

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2023



January

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

TAKE FREE



もこもこの冬野菜

ブロッコリー & カリフラワー

contents

PICK UP!

食材FILE おもち

季旬彩々 文旦

こだわりの逸品
オリジナルカレー&スープ

今月のスイーツ
ミルクぜんざい

四季彩々 花ごよみ
ブバルディア

satakeの
Instagramも
よろしくね



FOODS.MARKET.SATAKE

おもち

腹持ちバツグンの
ハレの日、食材

お正月に欠かせないハレの日食材であり、お正月が過ぎてても残りがちな食材、おもち。きな粉もちや餡子もち、いそべ焼きなど、定番の食べ方もよいですが、おかずやおつまみに利用するの一手。もちもちおいしいおもちのおつまみで一杯いかがですか？

カチカチのおもちをやわらかくする方法

冷凍していたおもちや、鏡開きのおもちなど、カチカチになったおもちをやわらかくするなら、電子レンジがおすすめ！

手順1

耐熱ボウルにおもちを入れ、おもちがひたひたにかぶるくらいまで水を加える。



手順2

電子レンジで1個あたり、1分ほど加熱。2切なら2分半くらい。かたい場合は、お好みのやわらかさになるまで、10秒ずつ追加で加熱する。



水が多すぎたり加熱時間が長すぎたりすると、おもちが膨れてどろどろになってしまうので注意！



お料理に使うとき

おもちを食材として使うときは、やわらかすぎると切りにくいため、電子レンジでの加熱時間を短めにします。1切あたり40～50秒ほど、2切なら1分半くらい、少しかたいと感じるくらいで取り出し、包丁を押さえるようにして、ぐっと力を入れて切ります。

包丁の背を押すときに手が痛いようなら、包丁と手の間にタオルや鍋つかみなどをはさんで♪

鏡開きのおもち

カチカチといえば...



お正月にお供えした鏡餅を叩いて割るのが鏡開き。年神様が宿るとされる鏡餅を開くことで年神様をお見送りするという意味と、年神様の力が宿ったおもちを食べて今年一年の無病息災を願うという意义があります。包丁で「切る」のは縁起がよくないとされているため、鏡餅にひびが入ったら木槌などで叩くのが一般的。地域によって鏡開きをする日は異なりますが、松の内を過ぎた1月11日や15日、20日におこなわれています。

おもちがカチカチになる理由



もち米の主成分はアミロペクチンというでんぷんであり、このアミロペクチンの性質により、おもちはかたくなったり、やわらかくなったりします。水分を加えて加熱するとアミロペクチンは伸びてやわらかくなり、冷めると分子間の隙間がなくなって縮むため、おもちがカチカチになります。

おもち de おつまみレシピ

淡泊でくせのない味わいのおもちは、チーズや明太子、海苔などのうま味が豊富な食材とよく合います。うま味たっぷりということは、お酒との相性もばっちり！腹持ちがよくコクのある、おもちのおつまみはいかがでしょう。

おもちの明太マヨチーズ焼き



- 材料(2人分)
- 切り餅…2個
 - 明太子(ほぐしたのもの)…1腹分
 - マヨネーズ…適量
 - ピザ用チーズ…20g
 - きざみのり…適量

- 作り方
- ①耐熱ボウルに切り餅とひたひたになるくらいの水(分量外)を入れて、電子レンジで50秒ほど加熱し、切りやすいやわらかさになったら、4等分にする。
 - ②耐熱皿に①の餅4切分を入れ、ほぐした明太子(半量)をのせて軽くならし、マヨネーズを波状にかけ、ピザ用チーズ(半量)をのせる。
 - ③皿目も同様に盛り付ける。
 - ④オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、仕上げにきざみのりを散らす。

肉巻きおもち



- 材料(2人分)
- 切り餅…3個
 - 豚薄切り肉…6枚
 - 塩・こしょう…適量
 - 大葉…6枚
 - 小麦粉…大さじ1
 - ごま油…大さじ2/3
- 【A】
- ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1

- 作り方
- ①耐熱ボウルに切り餅とひたひたになるくらいの水(分量外)を入れて、電子レンジで2分ほど加熱し、切りやすいやわらかさになったら、縦2等分にする。
 - ②豚薄切り肉をまな板に並べ、塩・こしょうを振る。
 - ③②に軸を切り落とした大葉と①をのせ、巻く。小麦粉を入れたポリ袋の中に入れ、豚肉の表面に小麦粉をまぶす。
 - ④フライパンにごま油を入れて中火で熱し、③の巻き終わりを下側にしてフライパンに並べ、転がしながら焼き色を付け、おもちがやわらかくなるまで焼く。混ぜ合わせた【A】を回しかけ、汁が少なくなるまで煮絡める。

ベーコンとおもちのガリバタ焼き



- 材料(2人分)
- 切り餅…3個
 - ベーコン(ハーフ)…4枚
 - バター…10g
 - きざみにんにく…小さじ1
 - 顆粒コンソメ…小さじ2/3
 - しょうゆ…小さじ1
 - 塩・黒こしょう…お好みで

- 作り方
- ①耐熱ボウルに切り餅とひたひたになるくらいの水(分量外)を入れて、電子レンジで2分ほど加熱し、切りやすいやわらかさになったら、4等分にする。
 - ②ベーコンは2cm幅に切る。
 - ③フライパンにバターときざみにんにくを入れ、弱火で熱し、にんにくが香り立ってきたら中火にして、ベーコンを入れて炒める。ベーコンに火が通ったら①のおもちを入れ、両面を焼く。
 - ④おもちに焼き色がついたら、顆粒コンソメとしょうゆをいれて、全体を炒め合わせる。お好みで、塩・黒こしょうで味をととのえる。

揚げだしおもち



- 材料(2人分)
- 切り餅…2個
 - 片栗粉…大さじ1
 - 揚げ油…適量
 - きざみねぎ…適量
- 【A】
- ・だし汁…100ml
 - ・しょうゆ…大さじ1と2/3
 - ・みりん…大さじ1/2
 - ・砂糖…小さじ1
- 【水溶き片栗粉】
- ・水…小さじ2
 - ・片栗粉…小さじ1

- 作り方
- ①耐熱ボウルに切り餅とひたひたになるくらいの水(分量外)を入れて、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、切りやすいやわらかさになったら、4等分にする。水気をふき取り、小麦粉を入れたポリ袋の中に入れ、表面に片栗粉をまぶす。
 - ②170℃に熱した揚げ油に①を入れ、おもちが膨らむまでさっと揚げる。
 - ③【A】を小鍋に入れて煮立て、火を止めて【水溶き片栗粉】を入れてとろみをつける。
 - ④器に油をきった②を入れ、③をかけ、仕上げにきざみねぎを散らす。

季節
彩旬
々

文旦

黄色くて大きな、さわやか果実

選び方

- 皮がなめらかでつやがあり、へたが緑色のもの
- ずっしりと重みのあるもの
- さわやかな香りがするもの

保存方法

直射日光のあたらない、室内の風通しがよく涼しいところで保存しましょう。冷気や乾燥を嫌うので、冷蔵庫に入れるときはポリ袋に入れてから野菜室へ。

ブタンをご存じですか？

冬から春にかけて出回る黄色い皮の大きな柑橘で、種類によっては大きなもので2kgを超えるものもあるとか。芳香はさわやかで、ぷりっと弾ける果肉はジューシー。ブタン特有のほのかな苦味もまた、さわやかな味わいです。

文旦★DATA

学名	Citrus maxima
英名	Pomelo
和名	さほん、ほんたん
分類	ムクロジ目ミカン科ミカン属
原産地	マレー半島～インドネシア
おもな産地	高知、愛媛、鹿児島、熊本

ハウス栽培なら10月ごろから、露地ものは2～4月ごろが旬。収穫後、貯蔵・追熟をさせてから出回るため、お店に並ぶタイミングが食べごろ。そのまま食べるのももちろん、サラダやマリネ、和風の和え物などにしてもおいしい。皮や白いスポンジ状の部分(アルベド)は砂糖漬けがおすすめ。

文旦由来の柑橘

柑橘のなかにはブタンの血をひくものが多くあります。その代表格はグレープフルーツで、ブタンとオレンジの自然配合で生まれました。正式な両親はわからないものの、ブタンの血をひいていることがわかっているものに、河内晩柑、はっさく、日向夏、伊予柑などがあります。

文旦の種類

土佐文旦 トサブタン

300～900gほどのものが出回りますが、主体となっているのは400～600gほどのもの。汁は少なめでぷりとした食感が楽しめる。さわやかな香りと甘さが魅力。

大橘 オオクチバナ

甘く、ぱりとした食感が楽しめ、さわやかな風味。じょうのうがうすくやわらかいので、食べやすい。鹿児島産は「サワーポメロ」、熊本産は「パール柑」と呼ばれる。

晩白柚 バシベユ

ブタンのなかでもっとも大きく、ヒトの顔くらい大きさがある。重量も2kg前後と重め、甘くジューシーで、酸味や苦味はマイルド。皮と白いアルベドの部分分厚い。

スイショウブタン 水晶文旦

甘くジューシーで、酸味は穏やか。ハウスで育てられ10月から年始ごろまで出回る。果肉がキラキラと水晶のように美しく、贈答品としても人気。外皮がうすく、種が少なく。

ベニマドカ 紅まどか

平戸文旦の血を引く長崎生まれのブタン。外皮はレモン色で、果肉は薄ピンク色。さわやかな甘みで苦味が少なく、ジューシー。皮とアルベドが厚く、1個あたりの重量は700g～1.2kgほど。

文旦ピール

- 材料 (作りやすい量)
- ブタンの皮 … 1個分
 - 砂糖 … 皮の重量の70%
 - ハチミツ … 大さじ2
 - 水 … 100ml
 - グラニュー糖 … 適量

- 作り方
- ①小鍋にブタンの皮を入れ、ひたひたの水(分量外)を入れ、沸騰したら1～2分ほど煮て、ゆでこぼす。それを5回ほど繰り返して、冷水にさらす。
 - ②冷水を入れたボウルに①を入れ、一晩ほどおく。
 - ③②の水気をしぼり、小鍋に入れ、砂糖、水を加え、火にかける。沸騰したら中弱火にし、ハチミツを加え、ときどき鍋をゆすりながら、汁気が少なくなるまで煮付ける。水分が少なくなってきたら、ごく弱火にして、砂糖が焦げ付かないよう注意しながら、汁気がなくなるまで煮る。
 - ④オーブンを100℃に予熱し、③をオーブンを敷いた天板にのせ、オーブンで25分ほど加熱する。粗熱をとったら、風通しのよい場所において、乾燥させる。
 - ⑤④を細切りにし、仕上げにグラニュー糖をまぶす。

文旦のむき方

- 1 ブタンのおしり部分をカットする。
- 2 おしり側からへたにむかって、十字に黄色い外皮に切り込みを入れる。
- 3 おしり側から親指を入れて、へたにむかって、白いアルベド部分ごと皮をむく。
- 4 果実は四つ割りにし、へたから取り外す。
- 5 ひとつごとに芯に沿って包丁を入れ、芯を取り除く。
- 6 じょうのうをむいていただく。



ブロッコリー Q&A

茎も食べられる？

食べられます。茎には甘みがあり、シャキシャキとした食感が楽しめます。茎の緑色の部分を厚めにむき、中心部のやわらかい部分を繊維にそって薄切りや細切りにし、炒め物やきんぴらにするとおいしい。ゆでてサラダや和え物に加えても◎。ちなみに、葉柄などのかたい部分を取り除き、やわらかな葉の部分を細切りやみじん切りにすれば、葉っぱも炒め物やみそ汁の青物として利用できます。



保存方法

ブロッコリーは鮮度よいほど甘くおいしいので、購入後はすぐに食べるのがおすすめ。冷蔵庫に入れる場合は、ポリ袋に入れてから野菜室へ。すぐに食べない場合は、小房に分けてから、かためにゆでて、水気をふき取って密封できるポリ袋に入れて、冷凍保存しましょう。

選び方

- 緑色が濃く、色ムラがないもの。
- 花蕾がこんもりと丸く、密集しているもの。
- つぼみがしっかりとしまっているもの。
- 切り口がみずみずしく、すが入っていないもの。

BROCCOLI & CAULI

ブロッコリーの花言葉
小さな幸せ

栄養価が高くてホント？

ホントです。花が咲き種になるための栄養が詰まっているため、栄養価にすぐれています。βカロテンが豊富で、緑黄色野菜のなかでもトップクラス！さらに、ビタミンEやビタミンK、葉酸、ビタミンCなどの含有量もすばらしく、ビタミンB6やパントテン酸、食物繊維なども含んでいます。

ブロッコリーとカリフラワーの成分含有量比較

(単位)	カロリー (kcal)	食物繊維 (g)	βカロテン当量 (μg)	ビタミンK (μg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)
ブロッコリー (ゆで)	27	3.7	770	150	120	54
ブロッコリースプラウト (生)	19	1.8	1400	150	74	64
カリフラワー (ゆで)	26	3.2	16	31	88	53

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)より 可食部100gあたり

注目食材！

ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの仲間である栄養成分が注目されているのが、ブロッコリースプラウト。ブロッコリーの新芽のことで、ブロッコリーと同じくらい栄養価にすぐれています。ビタミンAに関してはブロッコリーの1.75倍と、さらに豊富！そして肝臓の健康維持に役立つとされる機能成分、スルフォラファンの含有量が多いことも知られています。味はマイルドで、辛味やくせはありません。



紫がかったブロッコリーを見逃すな!!

お店で花蕾の部分が紫がかった、少し黒ずんで見えるブロッコリーを見つけたら、それはおすすめの個体。紫がかったのは、寒さから自身を守るために、ブロッコリーが作り出したポリフェノールの色。それだけアントシアニンが豊富で、甘くおいしい証拠なのです。



キャベツを品種改良してできた、イタリア原産の野菜。輸入もされているので通年出荷しますが、国産ブロッコリーの旬は11~3月。寒さにあたることで甘みが増し、おいしい冬野菜になります。あのこんもりとしている部分は花蕾で、若くやわらかな茎とつぼみをいただきます。

ブロッコリー

ブロッコリーの下ゆでは電子レンジで！

ブロッコリーを下ゆでするなら、ゆですぎの心配がなく、栄養損失の少ない電子レンジがおすすめ！

レンジで

小房に切り分けて、水洗いをしたら、水滴がついたまま、重ならないように耐熱皿にのせる。ラップをして電子レンジで加熱。100~150gなら2分、300~350gなら3分程度を目安に。

お鍋で

ブロッコリーは小房に切り分け、鍋にたっぷりのお湯を沸かし、少し多めの塩(湯500mlに塩小さじ2/3程度)を入れて、2~3分ほどゆでる。軸の中心に竹串がささるくらいやわらかくなっていればOK。

ゆで時間は、小房のものなら2分、大きいものなら3分くらいを目安にしましょう。

小房に分けるとき/洗うとき

1

花蕾の根元で、茎と花蕾に切り分ける。



2

下から房の付け根に包丁を入れて、ひと房ずつ切り落とす。



3

大きなものは茎に切り目を入れて手で裂く。



4

ボウルに水を張り、5分ほど浸けおいてから、ふり洗いをする。



ブロッコリーの茎きんぴら

材料 (2人分)

- ブロッコリーの茎 … 70~80g
- にんじん … 1/2本
- 赤唐辛子(輪切り) … 小さじ1/2
- ごま油 … 大さじ1/2
- [A]
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーの茎は厚めに皮をむき、4~5センチ幅にカットしてから、繊維に沿って細切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ②フライパンにごま油と鷹の爪を中火で熱し、香り立ってきたら①を入れて炒める。
- ③具材がしんなりしてきたら[A]を加え、全体をかき混ぜながら汁気がなくなるまで炒める。

ブロッコリーとツナの塩昆布和え

材料 (2人分)

- ブロッコリー … 1株
- ツナ … 1缶(70g)
- ごま油 … 大さじ1/2
- 塩昆布 … 大さじ1
- マヨネーズ … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分けて、水洗いをする。水滴がついたまま、重ならないように耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ②ツナ缶は缶汁を切る。
- ③①の粗熱がとれたら水気を切り、ボウルに入れ、②のツナ、ごま油、塩昆布を加えて、和える。さらにマヨネーズとしょうゆを加え、さっくりと混ぜ合わせる。



ブロッコリーの大きさに合わせて調味料は調整してください！

ブロッコリーのポタージュ

材料 (2人分)

- ブロッコリー … 1株
- 玉ねぎ … 1/4個
- バター … 10g
- [A]
- ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1と2/3
- ・水 … 200ml
- ・塩、こしょう … 少々
- 牛乳 … 200ml

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ②小鍋に玉ねぎとバターを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、ブロッコリーと[A]を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮る。
- ③粗熱がとれたらフードプロセッサーで攪拌し、小鍋に戻して牛乳を加えて煮る。塩、こしょうで調味する。





保存方法

カリフラワーは鮮度が命。時間が経つにつれ、甘みやうま味が減っていくので、購入後はすぐに食べるのがおすすめ。冷蔵庫に入れる場合は、ポリ袋に入れて茎を下にして野菜室へ。すぐに食べない場合は、小房に分けて、かためにゆでて、水気をふき取ってから密封できるポリ袋に入れて、冷凍保存しましょう。

選び方

- 花蕾が密になって、かたくしまっているもの。
- 花蕾が均一に白く、こんもりとしているもの。
- 葉にハリがあり、茎の切り口がみずみずしいもの。
- ずっしりと重みのあるもの。



茎や葉も食べられる？

食べられます。茎は繊維に沿って薄切りや細切りにして、きんぴらや炒め物に。葉はキャベツの外葉のようなかたさど味なので、きざんで味噌汁に入れたり、炒め物にしたり、しっかりとゆでてからおひたしなどに。



カリフラワーの仲間

紫カリフラワー

紫なのはアントシアニンによるもの。いくつかの種類があり、「パイオレットクイン」はゆでると鮮緑色に。「パープルフラワー」はゆでると青紫色、酢を入れてゆでると赤紫色に。



オレンジブーケ

オレンジ色はβカロテンによるもの。ゆでるとより鮮やかなオレンジ色になるので、サラダなどに添えると料理の彩りがアップ。ふつうのカリフラワーよりも甘みがある。



カリフローレ

スティック状になったカリフラワー。軸の部分が長く、甘みがありやわらか。さっとゆでてサラダや付け合わせに、「肉巻きカリフローレ」にしてもおいしい。



ミニカリフラワー

手のひらサイズのカリフラワー。花蕾がよくしまっていて、ち密でなめらか。甘く味が濃い。使い切りたいたいときにおすすめ。



カリフラワーの花言葉
お祭り騒ぎ

もこもこの冬野菜

&

カリフラワー

カリフラワーの下ゆで

カリフラワーは多少のえぐみがあるため下ゆでしますが、油で炒めたり揚げたりするときは生からでもOK。白くきれいに下ゆでしたいときは、お鍋で加熱するのがおすすめ！

お鍋で

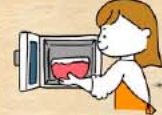
アクを抜くために塩を、白くきれいに仕上げするためにレモン汁または酢をいれてゆでる。小鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩と酢(1.5リットルに対し、各大きじ程度)を入れ、1〜2分ほどゆで、ザルにあげて冷ます。



小房に分けずには、れぎゆでたほうが花蕾がくずれにくい。れぎゆでるときは、葉と茎を切り落とし、茎の切り口は十字に切り込みを入れてからゆでましょう。

レンジで

お急ぎのときはレンジ加熱もOK。カリフラワーを小房にわけてから水洗いし、水滴がついたまま、重ならないように耐熱皿にのせる。ラップをして電子レンジで加熱。15g前後で1分半を目安に。



小房に分けるとき/洗うとき

- 1 葉の付け根に包丁を入れて、葉を切り落とす。
- 2 枝分かれしているざりざりのところに包丁を入れ、茎と花蕾に切り分ける。
- 3 茎に切り目を入れて手で裂いて、小房にわける。
- 4 ボウルに水を張り、2〜3分ほど浸しておいて、流水で洗う。

生種のケールを起源とし、「突然変異でブロッコリーが白くなった」といわれています。ブロッコリーと同じように花蕾といわれる部分を食しますが、ブロッコリーと違うのは蕾の初期段階で発育を止め、茎ので未発達の花蕾の集合体と化していること。しっかりとした蕾ではないため、ブロッコリーとは違った食感が楽しめます。

カリフラワーのホットサラダ

- 材料 (2人分)
- カリフラワー … 1/2株
 - ベーコン … 3枚
 - バター … 15g
 - パン粉 … 大さじ3〜4
 - レモン汁 … 大さじ1

作り方

- ①カリフラワーを小房に分け、水洗いして耐熱皿に重ならないように盛り、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ②ベーコンを1cm幅に切る。フライパンにバターを熱し、ベーコンがカリカリになるまで炒める。さじにパン粉を加えて油を吸わせ、パン粉がきつね色にカリッとさせるまで炒める。
- ③器に①のカリフラワーを並べ、②のベーコンとパン粉をのせ、レモン汁をふりかける。



ベーコンの塩気とレモン汁の酸味がドレッシングがわりに!

カリフラワーのチーズフリッター

- 材料 (2人分)
- カリフラワー … 1/2株
 - 塩、こしょう … 少々
 - パセリ … 適量
 - 卵白 … 2個分
 - 牛乳 … 100ml
 - 小麦粉 … 4/5カップ
 - パルメザンチーズ … 大さじ3
 - 揚げ油 … 適量

作り方

- ①カリフラワーを小房に分け、洗って水気をふき、塩、こしょうする。パセリはみじん切りにする。
- ②ボウルに卵白、塩、牛乳を入れて混ぜ、小麦粉をふるいながらいれ、さっくり混ぜる。パセリ、粉チーズを加える。
- ③①のカリフラワーの花蕾部分を②の衣をつけ、160度の揚げ油で焦げ付かないように揚げる。
- ④油をきって、器に盛る。



カリフラワーの芯が...
でしっかりと...
と煮立ち

sasaオリジナル

Curry & Soup

カレー & スープ

ココロもカラダも暖まる♪



11種のスパイスと国産鶏の

スパイシーカレー

赤と青の唐辛子やマスタードシードなど11種類のスパイスで、香り高く仕上げました。じっくり炒めた玉葱やチャツネを合わせることで、辛さの中に旨みのある深い味わいに。



トマトとカシューナッツのバターチキンカレー

じっくり炒めた玉葱や人参、トマトピューレの自然な甘みに、カシューナッツペーストやバターでまろやかなコクを加えました。バターの香りが心地よく、優しい後味のカレーです。



グリーンカレー

さつまいもの甘みがアクセントのマイルドなグリーンカレー。国産鶏の旨みを感じられる濃厚かつ、まろやかですっきりとした後味です。



つぶつぶコーンスープ

豊かな甘さが特徴のスーパースイートコーンを使用したこだわりのスープ。ホワイトソースベースのクリーミーな味わいとシャキシャキのコーンの食感が楽しめます。



クラムチャウダー

大きめにカットした男爵いも、あさりなどを牛乳、バター、生クリームで煮込みました。あさりの旨味がぎゅっと詰まった具だくさんでクリーミーなスープです。

※状況により取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

食をとおして未来へ！



「おいしい」と「笑顔」をコンセプトとしたプライベートブランド「sasa」を選んでいただきありがとうございます。

皆様を選んでいただきご購入いただいた代金の一部を地域応援、子ども支援、福祉支援に寄付をさせていただきます。

皆様の「おいしい」が社会貢献そして笑顔があふれる豊かな未来へとつながっています。



ヨルクゼンざい

今月の
スイーツ

材料
(2人分)

- 切り餅…2個
- ゆであずき…1缶(200g)
- 牛乳…200ml
- 塩…ふたつまみ

作り方

- 耐熱ボウルに切り餅とひたひたになるくらいの水(分量外)を入れて、電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱し、切りやすいやわらかさになったら、4等分にする。さっと水気をふき取り、オーブントースターでお餅がふくらむまで焼く。
- 耐熱ボウルにゆであずきを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱する。
- 牛乳を温める。
- 器に②と塩をひとつまみ入れ、①のおもちをのせ、③の牛乳を注ぐ。全体を混ぜながら、お召し上がりください。

夏は、
おもちを白玉に
かえて、冷たい牛乳を
かけてもおいしい!

あずきの栄養価

あずきの主成分は炭水化物なので、からだのエネルギー源として期待できます。食物繊維やビタミンEが豊富で、豆類の仲間らしくエンドウ豆やインゲン豆と同じくらいたんぱく質も含有。ほかに、カリウムや鉄、マグネシウムなどのミネラル成分が含まれています。



冬の定番スイーツのひとつ、ぜんざい。あずきのほっこりした味わいとやさしい甘み、焼き餅の香ばしさに、ほっとする温かさが絶妙。今回は缶詰のゆであずきを使って、水ではなく『牛乳』でつくる、お手軽ぜんざいをご紹介します！冬のひとときに、いかがですか？

ぜんざいとお汁粉って何が違うの？

ぜんざいとは、あずきを砂糖と甘く煮たものに、おもちや白玉を加えたもの。あずきを煮たものなので、「粒がある」というのが大前提になります。異なるのは、関東と関西での呼び名。関東では、汁気が少ないものを「ぜんざい」、汁気の多いものを「お汁粉」と呼び、粒あんのお汁粉は「小倉汁粉」または「田舎汁粉」、こしあんのお汁粉は「御膳汁粉」と呼ばれることも。一方の関西では、粒あんを甘く煮たものにおもちや白玉を加えたものを「ぜんざい」、こしあんを甘く煮たものを「お汁粉」と呼び、関東という汁気の少ない「ぜんざい」のことは、「亀山」や「金時」と呼ばれています。

次回予告

satake通信
2023. Feb. 2月号



うずらの卵
キャベツ

マンデークーポン 1/30 月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。

400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 1/23 月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。

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

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。

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 1/16 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になれます。

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

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。

七草がゆ

一月七日は「人日の節句」。
五節句といわれる歳時のひとつで春の七草と呼ばれる若菜の息吹をおかゆにしていたことで邪気を払い、一年の無病息災を祈る日です。セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナザ、スズナ、スズシロ。時代や地域によって七草の数や種類は異なりますが、昔から食べられてきた歳時食。後世に伝えていきたい早春の味です。

ベムベム草とも呼ばれます

いわゆる大根です!

母子草のこどです

いわゆるかぶです!

花ごほう

今月の花 **ブバルディア**

ブバルディアの花言葉

親交・交際など

由来は十字の見た目から。また、名前の由来となったブバル氏をはじめ、園芸家たちが熱心に品種改良をおこなったことから、〈夢〉〈情熱〉といった花言葉もあります。

メキシコや中央アメリカを原産とする花で、名前の由来はフランスのルイ13世の従医であり庭園長でもあったシャルル・ブバル氏に因んだもの。管のように長細い花が、先端で十字に開いていることから、和名では「管丁字(カンチョウジ)」と呼ばれます。花色は赤、ピンク、オレンジ、白とあり、切り花として花束などに利用されます。清楚な雰囲気の花は花嫁のブーケにもよく使われています。

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

消費税込の改定に伴い、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、差額分の郵便切手を貼り足して投函をお願いします。

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〉
1月15日(日) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信3月号紙面に発表いたします。

今月の川柳お題 **春の味覚**

※応募作品の著作権および使用の権利は、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1月号 satake川柳 応募券

おかげさまで大好評!

satake川柳

みなさまの作品 募集中です!

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!**

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3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!

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 **お寿司**

たくさんのご応募 ありがとうございます!

ばら寿司に
母の笑顔と やさしい手
お花大好きさん(78歳)

孫が来る
ねじりはちまき レジの寿司
匿名希望さん(69歳)

我が家では
ネタのとり順 ジャンケンマ
ソウウさん(13歳)

「寿司行くぞー」
うれしさ爆発 子がまわる
あおいままさん

遠足は
母の十八番 **イナリ寿司**
レオママさん(71歳)

国や自治体からの要請がある場合、クーポンの使用が不可となる場合がございます。

マンデークーポン

レシート1枚につき **3,000円以上**のお買い物でご利用いただけます。 **300円券**

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 全店)
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/尼崎通意店/櫻町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店/摩耶駅前店

マンデークーポン

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

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 全店)
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/尼崎通意店/櫻町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店/摩耶駅前店

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。

マンデークーポン

レシート1枚につき **1,000円以上**のお買い物でご利用いただけます。 **200円券**

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 全店)
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/尼崎通意店/櫻町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店/摩耶駅前店

マンデークーポン

レシート1枚につき **2,000円以上**のお買い物でご利用いただけます。 **200円券**

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 全店)
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/尼崎通意店/櫻町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店/摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用にできません。