

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2024



April

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

とろ〜り♪

ふんわり♥

具だくさん!

Omelette

オムレツ

TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE サラダチキン

季旬彩々 わかめ

こだわりの逸品

こだわりの鰯

今月のスイーツ

どらやき

四季彩々 花ごよみ

ガーベラ

Instagram
やっています!!

#日本一楽しいスーパー
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE



サラダチキンとは、鶏むね肉や鶏ささ身肉を薄く味付けし、加熱したものです。そのまま割いて食べたり、サラダや麺などにトッピングしたり、使い方はアイデア次第！
加熱済みなので食材として料理に使うときも火の通りを気にしなくてよいので安心です。

サラダチキン

便利と満点♪
使い方いろいろ！

サラダチキン de おつまみ♪



そのままパッと加えて和え物やサラダにするもよし！
ひと手間加えてほかの食材と揚げたり焼いたり炒めたりするもよし!! おつまみ向けのアレンジがしやすい、エクセレントな食材ですよ



サラチキ★ジャーキー



お好みで一味マヨをそえても♪

【材料】(1人分)

- サラダチキン … 100g
- 粗びき黒こしょう … 適量
- ガーリックパウダー … 少々

【作り方】

- ①サラダチキンは繊維にそって、細かくほぐす。
- ②耐熱皿に重ならないように①を並べ、黒こしょうとガーリックパウダーをふる。ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で3分加熱。裏返して3分ほど加熱する。

サラチキ♪ナゲット



【材料】(2人分)

- サラダチキン … 200g
 - 溶き卵 … 1個分
 - 片栗粉 … 大さじ3と1/2
 - 小麦粉 … 大さじ2と1/2
 - 水 … 大さじ2/3
 - サラダ油 … 適量
- 【ソース】
- ・焼き肉のたれ(甘口) … 大さじ1
 - ・ケチャップ … 大さじ1
 - ・とんかつ または 中濃ソース … 小さじ1
 - ・酢 … 小さじ1/2

【作り方】

- ①サラダチキンは1cm厚のそぎ切りにする。
- ②ボウルに溶き卵、小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ、①をぐらせ衣をつける。
- ③深めのフライパンにサラダ油を多めに入れ、②を揚げ焼きにする。
- ④【ソース】の材料を混ぜ合わせ、バーベキューソースをつくり添える。

サラチキ♡カプレーゼ



【材料】(2人分)

- サラダチキン … 100g
- トマト … 1個
- クリームチーズ … 60g
- バジル … 6〜7枚
- エクストラバージンオリーブオイル … 大さじ2
- 塩、黒こしょう … 適量

【作り方】

- ①サラダチキンは7〜8mm幅のそぎ切りにする。
- ②トマトは8等分に切る。
- ③クリームチーズは5〜6mm幅に切る。
- ④器に①、②、③とバジルを交互に並べ、塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルをかける。

サラチキ味噌チーズ焼き



【材料】(1人分)

- サラダチキン … 100g
- 味噌 … 小さじ1
- ピザ用チーズ … 15g
- きざみ海苔 … 適量
- 七味唐辛子 … お好みで

【作り方】

- ①サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ②①をグラタン皿などにのせ、味噌をぬり、ピザ用チーズをかける。オーブントースターに入れ、チーズに焼き色がつかくまで焼く。
- ③きざみ海苔を散らし、お好みで七味唐辛子をかける。

サラチキのザーサイ和え



【材料】(2人分)

- サラダチキン … 100g
- ザーサイ … 30〜40g
- 白ねぎ … 10cm
- しょうゆ … 小さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- 塩、黒こしょう … 適量

【作り方】

- ①サラダチキンは手でほぐす。
- ②白ねぎは長さを半分に切り、芯を抜き、白髪ねぎにして、水にさらす。
- ③①とザーサイ、②を合わせて、ごま油としょうゆを加えて和える。塩・こしょうで味を調える。

サラチキはバリエーションが豊富!

塩味のついたプレーンのほか、スモーク味やハーブ味、タンドリーチキン味など、サラダチキンは味のバリエーションが豊富です。カタチも鶏むね肉の形状そのままのもの、切落としになっているもの、スティック状になっているものなど様々。サラダや麺などにトッピングするときは、お好みの味でOK! お料理に使うときはプレーンを選んでおくのが無難かも。うすうす塩味が付いているので、味付けするときは塩味を少し減らしましょう。

味付けしていないサラダチキンが使いたい!

そんなときは、鶏むね肉をレンジで調理してパパッと作ってしまいましょう。材料は鶏むね肉と酒、塩があればOK! 手順は以下の通り。

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、観音開きにして厚みをととのえ、フォークで数か所穴をあける。
- ② 耐熱ボウルに鶏むね肉と酒(大さじ1)、塩(小さじ1/3)を入れてもみ込み、ラップをして冷蔵庫で30分ほどねかす。
- ③ ②を取り出し、電子レンジ(600W)で3分半、ひっくり返して3分ほど加熱する。

冷凍だと2週間くらいは保存できます♡



satakeで取扱い中の商品はコレ!

※状況により欠品が生じる場合がございます。ご了承くださいませ。



ニッポンハム
ローストサラダチキン
糖質0プレーン



ニッポンハム
ローストサラダチキン
糖質0ハーブ

サラダチキンが使い切れなかったときは…

封をあけてしまったサラダチキンは、しっかりとラップで包んで、冷蔵庫へ。2〜3日中には使い切るようにしましょう。賞味期限が近づいてきたら、使いやすい大きさに切って、密封できる保存袋などに入れて冷凍保存するのがおすすめ。



季節 旬 彩 々

※店舗・状況により取り扱いのない場合がございます。※写真・イラストはイメージです。

通年出回るワカメですが、旬は春。
塩が付いていなくて乾燥もしていない
風味豊かな「生わかめ」は
春の風物詩となっています。

ミネラル豊富な海の幸

わかめ

わかめの産地



ワカメは日本周辺の海域に分布していますが、主だった産地としては岩手県、宮城県、徳島県、島根県があげられます。とくに三陸と鳴門の海は2大産地となっており、天然ものもありますが養殖が盛んで、出回っているものの約9割は養殖ものとされています。

鳴門わかめ

世界三大潮流の一つともいわれる鳴門海峡の激しい流れのなかで育ったワカメ。茎は短めで、葉は肉厚が薄く、シコシコとした歯ごたえが魅力。

三陸わかめ

北からの親潮と南からの黒潮が混ざり合う栄養豊富な海域で育ったワカメ。茎は長く、葉は大きく肉厚、食感はやわらかめで弾力がある。

わかめの部位

ワカメは全長が1~3mにもなる大きな海藻。海草ではなく、芽株でつくられた胞子が泳いで岩などに付き繁殖する藻類です。葉や茎などの部位によって呼び名や食感が異なります。

葉体

生わかめ

海から採ったままのワカメのことで、2~5月が旬。湯通しし冷水にとってから調理します。日持ちしないので2~3日を目安に使い切りましょう。



採れたてのワカメは褐色をしており、湯通しをすると鮮やかな緑色になります。保存する場合は湯通し後に冷水で洗い、食べやすい大きさに切ってから小分けにしてラップで包み、密封できる保存袋に入れて冷凍庫へ。

塩蔵わかめ



新鮮な生ワカメを湯通ししてから水で冷やし、塩や塩水に浸けてから、脱水させたもの。戻せば生ワカメに近い食感が楽しめます。塩度の高い状態にすることでワカメ内部の水分を抜き、保存性を高める昔ながらの技法で、「塩蔵」と呼ばれます。

使うときは水で塩を洗い落とし、3~5分ほど水に浸けて戻します。

乾燥わかめ



塩蔵ワカメを乾燥加工し、より水分を抜き、保存性をさらに高めたもの。長期保存が可能で、カットされているので使いたい分を出してすぐに使えて便利。

使うときは多めの水に浸けて戻します。

戻し時間はパッケージを確認のこと！戻し率はメーカーにより異なりますが、12倍前後となりますので、取り出す量に注意しましょう。

【葉体】 (わかめ)



中芯

ワカメの茎の部分で、一般的に「茎わかめ」と呼ばれます。

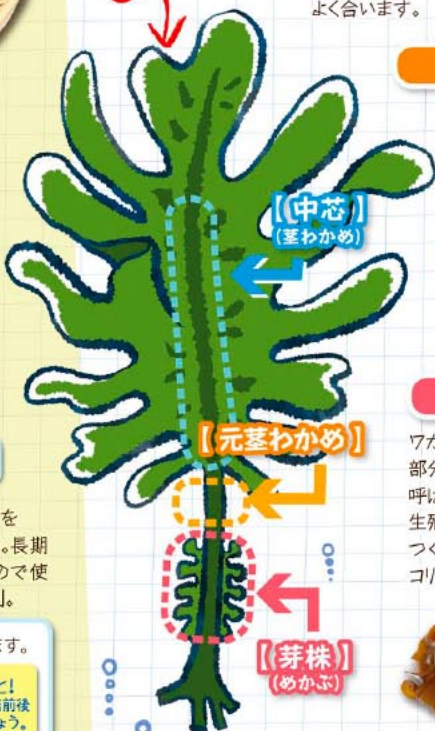
コリコリとした食感で、サラダや佃煮のほか、炒め物や煮物、漬物などによく合います。

元茎わかめ

根元に近い茎で、芽株より30~50cmほど上の葉の付いていない部分のこと。かたく歯ごたえのある食感が楽しめます。

芽株

ワカメのひだ状になった根元の部分で、一般的には「めかぶ」と呼ばれます。胞子葉と呼ばれる生殖器官であり、ここで胞子がつくられます。特有のぬめりとコリコリとした食感が特長。



わかめの栄養価

ワカメはカリウム、カルシウム、マグネシウム、ヨウ素、ビタミンK、ビタミンAなどが豊富な栄養価にすぐれた食材。水戻した乾燥ワカメはカロリーが控えめで、水溶性食物繊維を含んでいるので、おなかで膨れて満足感も得られます。

ヨウ素は不足するの過剰に摂り過ぎるのもいけない栄養素のひとつですが、ワカメに含まれるヨウ素は昆布の約1/20ほど。汁物や酢の物の具材などで日常的に食べる程度なら心配はありません。大量に毎日食べ続けるのは控えましょう。

satakeの オリジナル商品誕生!

徳島県産 鳴門わかめ (湯通し塩蔵わかめ)

「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」。ご購入いただいた代金の一部を地域応援、子ども支援、福祉支援に寄付させていただきます。

※状況により欠品が生じる場合がございます。ご了承くださいませ。

生わかめとウドの春サラダ

- 材料 (2人分)
- 生ワカメ … 30g(1カップ) [A]
 - ウド … 10cm
 - サラダ玉ねぎ … 小1/2個
 - ツナ缶 … 30g(1/2缶)
 - 塩 … 少々
 - ゆずポン
 - ごま油 … 大さじ2/3
 - ごま油 … 大さじ1/2



- 作り方
- ①生ワカメは水洗いしてざく切りにし、熱湯をかけたあと冷水にさらし、水気を切っておく。ウドは皮をむき、千切りにして酢水にさらす。サラダ玉ねぎは繊維に直角に薄くスライスし、ハットに広げておく。
 - ②ボウルに①とツナを和える。(時間があれば15分置くと味が馴染む。)
 - ③皿に盛り、食べる時に[A]を合わせたタレをかける。

わかめとカマボコのニンニク炒め

- 材料 (2人分)
- 乾燥カットわかめ … 8g
 - カマボコ … 6~7cm
 - ニンニク … 1片
 - ごま油 … 大さじ2/3
 - しょうゆ … 小さじ1と1/2
 - 白いりごま … 適量



- 作り方
- ①乾燥カットわかめは大きめのボウルに水を入れて戻し、水気を切っておく。
 - ②カマボコは1cm幅の細切りにする。
 - ③ニンニクは皮をむき、粗みじん切りにする。
 - ④フライパンにごま油とニンニクを入れ弱火で熱し、ニンニクが香り立ってきたら②を入れて焼き、両面に焼き色が付いたら①を加えて全体に油がまわるまで炒める。
 - ⑤しょうゆをまわしかけて味をなじませ、白いりごまをふり全体を炒め合わせる。

ワカメは生ワカメや水戻し後の塩蔵ワカメ(80~100g)でもOK!

ふわとろだったり、具入りだったり、
はたまたチキンライス入りの主食だったり。
オムレツは身近で気安いの、
ときどき食べたくなる、黄金色のごちそう。
野菜を多くプラスすれば卵とあわせて
栄養バランスのよい料理にもなります。

とろ〜り♪

ふんわり♥

具だくさん!

オムレツ

Omelette



オムレツとは?

簡単にいえば、溶いた卵を焼き固めたもの。
世界中で作られており、そのバリエーション
は数多にも。卵だけで作ったものは「プレーン
オムレツ」、具材入りなのは「チーズオム
レツ」「シャンピニオンオムレツ」のように具
材名を付けて呼びますが、スペインの「トル
ティージャ」、ドイツの「ホッペルポッペル」、
イタリアの「フリッタータ」など、その地域
ならではの呼び名もあります。

代表的なオムレツ

プレーンオムレツ

フランスで誕生した、卵だけでつくるプレーン
なオムレツのことで、見た目は半月や木の葉
型。中は半熟で、表面に焼き色はつけない。

スパニッシュオムレツ



スペイン風オムレツのことで、
トルティージャとも呼ばれる。きざんだジャ
ガイモとタマネギなどの野菜が入っている、
しっかりと固焼きにしたオムレツ。

フリッタータ



卵に野菜やハーブ、チーズ、サラミ
などを混ぜ込み、しっかりと固焼き
にしたイタリア風オムレツ。ピザ風
のオープンオムレツにするなどバ
リエーションも多い。

スフレオムレツ

フランスの世界遺産「モン・サン・
ミッシェル」の名物料理で、卵白をメ
レンゲにして焼くオムレツ。しゅわ
としたソフトな食感が楽しめる。

オムライス



日本生まれのピラフなど
のご飯料理を包んだオムレ
ツ。大正14年、大阪「北極
星」の創業者、北橋茂男氏
により誕生。従来の木の葉
型のほか、とろとろ系、トルネード
系、ふんわり系など卵のせ方に
バリエーションがある。

デンバーオムレツ

アメリカの西部開拓時代に生まれた
固焼きのオムレツで、ハム、玉ねぎ、
ピーマンなどの具材が入っている。
USダイナーの代表的なメニューと
なっており、ウエスタンオムレツとも
呼ばれる。

気分は洋食シェフ

基本のオムレツ マスター!

材料

- 卵…2個
- 塩…少々
- こしょう…少々
- バター…5g

焼くときは、
シリコンへらががあると
便利。お持ちの場合は
シリコンへらまたは
ゴムへらを用意して
おきましょう!



手順③

卵液を投入し、かき混ぜる!



バターが泡だててきたら、卵液を一度に流し入れ、フ
ライパンを前後に揺すりながらシリコンへらで円を描
うに大きくかき混ぜ、半熟状になるまで火を通す。

POINT 火が同じところを熱すると固まってしまう
ので、フライパンを揺するのがかき混ぜるの
手を止めずがんばって!

かき回すのは
10秒強くらい!

半熟以上に
固めない!

ジャガイモ
ごろごろ♪

スパニッシュオムレツ



【材料】 ●卵…3個 ●ジャガイモ…中2個 ●タマネギ…1/2個 ●ベーコン…30g ●サラダ油…大さじ2
【A】 ●塩、こしょう…適量 ●マヨネーズ…大さじ1 ●コンソメ(顆粒)…小さじ1

【作り方】
①ジャガイモは皮をむき、1cm角に切る。タマネギは粗みじん切りにする。ベーコンは7mmほどの細切りにする。
②フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ中火で熱し、①のジャガイモを炒める。火が通りはじめたらタマネギとベーコンを加え、ジャガイモに火が通るまで軽く炒め、皿に取り出す。
③ボウルに卵を割り入れ、【A】を加え、混ぜ合わせる。さらに②をさっくりと混ぜ合わせる。
④フライパンに残りのサラダ油(大さじ1)を入れ中火で熱し、③を全体を大きくかき回し半熟状になったらフタをして焼く。卵の8分火が通ったらフタを使って裏返し、焼き目がつくまで反対側も焼く。
⑤食べやすい大きさに切り分けて、器に盛る。

フライパンは26~28cmくらいのおおきめのものがおすすめ!

レツをしよう

POINT お好みで牛乳や生クリーム(大さじ1程度)を加えると、ゆっくり凝固するためふっくら仕上がります。やわらかくなる分、折り返したりひっくり返したりする難易度が高いため、慣れるまではナシがおすすめ。慣れてきたら牛乳や生クリームを加えてふんわり感を楽しんで!

手順①

卵液をつくる!



ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうをふる。菜箸で卵白を切るようにして、泡立てないように白身と黄身の区別がなくなるまでしっかり混ぜる。

POINT 卵白と卵黄では固まる温度が異なるので、しっかり混ぜ合わせます。

しっかり混ぜる!

泡立てちゃダメ!

手順②

フライパンを熱し、バターを溶かす!



直径20cm前後のフライパンを中火で熱し、バターを入れて全体にまわしながら溶かす。

POINT フライパンは18~22cmほどのやや小さめで浅めのものがおすすめ! 卵液を入れたときに、じゅっと音がするくらいフライパンやバターを熱するのがコツ。

バターは焦がさない!

手順④

手前から奥に寄せる!



フライパンを向こう側に傾け、シリコンへらで手前から中央に折り返す。折り返しにくかったら、折り返すようなイメージで手前側の卵をどにかくまとめる。

POINT 折り返すのに手間取るとどんどん火が通ってしまうので、慣れないうちは弱火にするか、火から外してもOK。

手順⑤

反対側から折り返す!



奥から手前に向かって反対側を折り返す。そのままフライパンのフチまで滑らせ、フチに沿わせて火を通し、形をととのえる。

POINT フライパンのフチに寄せることでやや丸みのある木の葉型にととのえます。

手順⑥

卵をひっくり返して盛り!



フライパンの柄を逆手でもち、卵の合わせ目が下になるように皿に盛る。

POINT お皿とフライパンの距離を近づけて、逆手で持ったフライパンをひっくり返すようにして盛りつけます。

合わせ目が下!

上級者は...

シェフみたいに、フライパンを持つ手ともう片方の手首を当てて、卵の合わせ目が下になるようにフライパンの上空でくっつき回転させてOK!

オムライスをつくるときは卵3個がおすすめ!

お茶碗1杯分(約150g)のライスを包むときは、卵3個にするときれいに包めます。卵2個の場合はライスをやや少なめにするといいかも(目安としては100gくらい)。フライパンが大きすぎると卵が広がり薄くなって破けやすくなったり、火の通りが早すぎて焦げてはがしにくくなったりするので、卵で包むときに使うフライパンは22~24cmほどのやや小ぶりのものがおすすめです。

ご飯を炒めるときは、大きいフライパンの方が作りやすいよ!

フリッタータ風オムレツ

お好きな具材と一緒に焼こう!

【材料】(2人分)

- 卵... 3個
- 粉チーズ... 大さじ1
- 塩... 少々
- ミニトマト... 8個
- アスパラ(細)... 2~3本
- マッシュルーム... 2~3個
- ウインナーソーセージ... 3本
- オリーブオイル... 大さじ1
- 粗びき黒こしょう... 適量

【作り方】

- ①ミニトマトはへたを取り、半分に切る。アスパラは軸のかたいところを切り落とし、4等分に切る。マッシュルームは薄くスライスする。ウインナーソーセージは斜め薄切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩と粉チーズを入れ、菜箸で卵白を切るようにして、泡立てないようにしっかり混ぜる。①の具材も加え、さっくりと混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ温めてから②を流し入れ、中弱火でじっくりと焼く。端がかたまりはじめたら卵液が半熟っぽくなるまで混ぜ合わせ、ふたをして弱火で4~5分ほど蒸し焼きにする。仕上げに粗びき黒こしょうをふる。

具材にも火が通るように、火をつける前に卵液を流し入れます

具材は火の通りがよいものを選びましょう

フライパンは26~28cmくらいの大さめのものがおすすめです!

焼き色をつけたオムレツです!

ハムチーズオムレツ

【材料】(1人分)

- 卵... 2個
- 牛乳... 大さじ1
- 塩、こしょう... 少々
- ハム... 1枚
- ピザ用チーズ... 20g
- バター... 10g
- ドライパセリ... 少々

【作り方】

- ①ハムは1cm角に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうを入れ、菜箸で卵白を切るようにして、泡立てないようにしっかり混ぜる。牛乳を加え、さらに混ぜる。
- ③フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かす。バターの泡立ちが落ち着いたら②を流し入れ、フライパンを揺すりながら卵を10秒ほどかき混ぜ、半熟になったら手早くハムとピザ用チーズをのせる。
- ④そのまま5秒ほど焼いて、両端を折りたたみ、合わせ目が下になるように皿に盛りつける。仕上げにドライパセリをふる。

しゅわっとロどけ軽い!

スフレオムレツ



- 【材料】** ●卵... 2個 ●塩... 少々
●生クリーム... 大さじ1 ●黒こしょう... 少々
●バター... 10g

【作り方】

- ①卵は黄身と卵白に分ける。黄身は溶きほぐす。
- ②ボウルに卵白を入れ、ツノが立つまで泡立ててメレンゲをつくる。
- ③卵白とは別のボウルに溶きほぐした黄身と塩、黒こしょうを入れ、②のメレンゲを2回に分けながらさっくりと混ぜ合わせる。
- ④フライパンを中火で熱し、バターを入れて全体にまわしながら溶かす。③を流し入れ、泡をつぶさないようにゴムべらで広げる。
- ⑤火を弱火にし、表面が乾いてきたら半分折る。

生クリームは牛乳でもOK!

オムレツを滑らすようにして一度ふたの上のせ、フライパンをひっくり返すようにしてオムレツを裏返します

こだわりの逸品
Satake Select

佐
師
将
軍
鹿見島
錦江湾育ち

養殖のこだわり
産地直送!
加工のこだわり
全て手作業!

とろける脂で

うま味たっぷり!

こだわりの魚師

ぶり

錦江湾で
のびのびと
育てています!

ぶりは出世魚、
縁起の良い魚です!!



どらやき



日差しが春らしく暖かくなり、からだが目覚めるこの時期は、甘いものがおいしく感じられますね。和スイーツでほっこりするなら、「どらやき」はいかがでしょうか。今のまあるい「どらやき」が誕生したのは大正時代といわれており、銅鑼に形が似ているとか銅鑼の上で焼いたからとか、名前の由来には諸説あります。



材料 (4個分)

- 薄力粉…100g
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- 牛乳…80ml
- 卵…2個
- 砂糖…50g
- ハチミツ…大さじ1
- 粒あん…150g

作り方

- 薄力粉とベーキングパウダーをあわせて振っておく。
- 粒あんは4等分にわけておく。
- ボウルに牛乳と卵、砂糖を入れて混ぜ、①の粉を加えて軽く混ぜ合わせる。ハチミツを加えて混ぜ、30分ほど生地を寝かせる。
- フライパンにお玉ですくった生地を少しずつたらし、直径10cmほどの円にする。全体にプツプツと空気の泡ができればうら返し、裏面はさっと焼く。
- 温かいうちに粒あんをはさみ、乾燥しないように軽くラップをかけて冷ます。

餡子はいちごあんでも粒あんでも好きなものを。むぎ甘栗をきざんだものや泡立てた生クリームをあんに混ぜてもおいしい!
あんこ+バター(マーガリン)、あんこ+生クリームなどにするのもおすすめ。
カスタードクリームやチョコクリームなどをはさんで洋菓子的に楽しむのもアリ♡

4月4日はどらやきの日!

3月3日の「桃の節句」と5月5日の「端午の節句」を生地に見立てると、間にはさまった餡子は4月4日に。また、4と4が重なることから、4(し)合わせ=幸せの日であり、甘くておいしい「どら焼き」を食べてみんなが笑顔に、みんなが幸せになりますように、という願いが込められています。



※写真・イラストはイメージです。

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 4/29月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円(税込)以上のお買物でご利用になれます。

500円券

マンデークーポン 4/22月 当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円(税込)以上のお買物でご利用になれます。

400円券

次回予告
satake通信
2024.5月号



アボカド
そら豆
オートミールバー

マンデークーポン 4/15月 当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円(税込)以上のお買物でご利用になれます。

300円券

マンデークーポン 4/1月 当日限り

お1人様1枚限り有効

2,000円(税込)以上のお買物でご利用になれます。

200円券

マンデークーポン 4/1月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円(税込)以上のお買物でご利用になれます。

100円券

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。

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

清明 (せいめい)

二〇二四年は四月四日から

春分や夏至、冬至などは季節をあらわす言葉である二十四節気のひとつ。二十四節気とは春夏秋冬の季節を六つに分けたもので、四月には「清明」と「穀雨」の二つの季語があります。

「清明」とは、万物が清らかで生き生きしているという意味の「清浄明潔」という言葉を略したもので、穏やかな春の陽光とさわやかな空気が、木々に芽吹く若葉、タケノコや新ジャガイモなどの旬食材から、春を感じて春を楽しみましょう。

花ごほう 今月の花 ガーベラ

通年出回りますが、ガーベラの最盛期は4月。キク科ガーベラ属の花で、まっすぐ伸びた茎から、華やかで大きく開いた花を咲かせます。原産国は南アフリカですが、ヨーロッパ諸国で品種改良が盛んにおこなわれ、現在では約2000種もあるのだとか。ちなみに4月18日は「ガーベラの日」に制定されています。

ガーベラの花言葉 希望

ガーベラの明るく陽気な雰囲気由来とされています。花色によって花言葉が異なり、赤は「神秘の愛」、ピンクは「前進」、白は「純潔」、黄色は「友情」、オレンジは「冒険心」と、贈り物にぴったりの花なのです。

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!

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、日常が現れ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6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 いちご

たくさんのご応募 ありがとうございます!

- まぬきめし デザートいちごマゼンタ挽回す コクメカワウソさん (79歳)
- ビタミンC いちごを食べるとシミ予防 有香理さん (56歳)
- 出せした? いちごの名前が「いちごさん」 Ripppeさん (61歳)
- 一期一会と 見つめ合う カタンさん (45歳)

どれも好き ケーキにパフェに 大福に! いちごさん (39歳)

今月の川柳お題 お茶

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〉
4月15日(月) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信6月号紙面にて発表いたします。

※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6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

お買い物でご利用になれます。

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下さい。(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。)

朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 大池店 / 梶町店 / 寝屋川店 / ビエラ千里丘店 / 野里店

※業務スーパー TAKENOKO

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

お買い物でご利用になれます。

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下さい。(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。)

朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 大池店 / 梶町店 / 寝屋川店 / ビエラ千里丘店 / 野里店

※業務スーパー TAKENOKO

マンデークーポン

レシート1枚につき 1,000円以上の 300円券

お買い物でご利用になれます。

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下さい。(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。)

朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / 大池店 / 梶町店 / 寝屋川店 / ビエラ千里丘店 / 野里店

※業務スーパー TAKENOKO

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

お買い物でご利用になれます。

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下さい。(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。)

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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 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 ではご使用になれません。

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

お買い物でご利用になれます。

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下さい。(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。)

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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 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 ではご使用になれません。

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

お買い物でご利用になれます。

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下さい。(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。)

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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 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 ではご使用になれません。

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。