

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2024

7

July

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

パキッ!

じゅわ〜

ジャンクにとまめて

ウィナー
WIENER
LOVE

contents

PICK UP!

食材FILE ミニトマト

季旬彩々 真蛸 (マダコ)

こだわりの逸品
satakeオリジナル
から揚げ

今月のスイーツ
プリンアラモード

四季彩々 花ごよみ
ほおずき

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

食材FILE
vol.40

ころんとキュートでカラフル♡

ミニトマト

肉巻き
ミニトマト

お弁当に、サラダに、メインディッシュの彩りなど、使い勝手抜群の食材、ミニトマト。へたを取れば一口でぱくっと食べられて、赤、黄、オレンジなど色のバリエーションも多くて、甘さや酸味のバランス、皮のかたさ、肉質などにこだわったおいしい品種がたくさんあります。

選び方

- ハリやツヤがあり、色が濃く鮮やかで均一なもの
- へたが青々とした緑色でびんとしているもの

材料(2人分)

- ミニトマト…10個
- 豚うす切り肉…10枚
- 塩・黒こしょう…少々
- 小麦粉…適量
- サラダ油…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2/3

作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、水気をふきとっておく。
- ②豚肉はまな板に広げ、塩・黒こしょうをふり、①のトマトに巻き付け、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れときどき転がしながら焼き、全体に焼き色がついたら、ふたをして1~2分ほど蒸し焼きにする。仕上げにさっとうしょうゆを回しかけ、フライパンをゆすって味をなじませる。



材料(10個分)

- ミニトマト…10個
- クリームチーズ…50~60g
- うす切りハム…5枚
- 爪楊枝…10本
- オリーブオイル…少々
- 塩・黒こしょう…少々

カプレーゼ風 ピンチョス

作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。うす切りハムは半分になり、ミニトマトと同じくらいの幅に折る。クリームチーズは10等分の角切りにする。
- ②爪楊枝にミニトマト、うす切りハム、クリームチーズ、ミニトマトの順に上から刺し、ミニトマトでほかの具材をはさむ。
- ③塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルをかける。



うす切りハムかわりに生ハム、クリームチーズかわりにモッツァレラやプロセスチーズなど、お好みの具材でどうぞ！

ミニトマトの 塩昆布チーズ和え

材料(2人分)

- ミニトマト…8個
- プロセスチーズ…30~40g
- 塩昆布…大さじ1
- めんつゆ…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1と1/2

作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、半分に切る。プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①と塩昆布、めんつゆ、ごま油を入れ、全体を混ぜ合わせる。



ミニトマトの ピクルス

材料(作りやすい量)

- ミニトマト…15~20個
- [A] 酢…150ml
- 水…120ml
- ハチミツ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1と1/2
- 塩…小さじ2/3
- ローリエ…1枚

作り方

- ①へたを取り、包丁の先で浅く小さな切れ目を入れる。小鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらミニトマトを2~3回に分けて入れ、5~6秒ほど火を通したら冷水にとる。切れ目から皮がめくれるので、皮をむく。
- ②小鍋に[A]の材料をすべて入れ中火にかけ、ふつふつしていたら軽く混ぜ、煮立ったら火を止め、粗熱をとる。
- ③煮沸消毒した容器に①と②を入れ、ふたをして冷蔵庫で2時間以上冷やす。



保存方法

へたを取り、水洗いしてから水気をきれいにふき取り、タッパーなどのふた付きの容器にキッチンペーパーを敷き、ミニトマトのへた側を下にして並べ、容器のふたをして冷蔵庫の野菜室へ。1週間を目安に使い切りましょう。

冷凍保存する場合は

へたを取り、水洗いしてから水気をきれいにふき取り、密封できるポリ袋に重ならないように平らに並べ、空気をしっかり抜いてから封をし冷凍庫へ。2週間を目安に使い切りましょう。

ミニトマトは日本で人気に!

ミニトマトがアメリカから日本に伝わり、多く栽培されるようになったのは1980年代。ミニトマトはトマトを生食する日本の食文化にマッチし、お弁当の彩りなどにもぴったりなため、人気が急上昇。品種改良も盛んにおこなわれ、甘さや食味、肉質などにこだわったおいしいミニトマトが多く誕生し、世界に逆輸出されるように。ミニトマトの国内での生産量は年々と伸張し続け、今では大玉トマトの生産量を上回るほどです。

ミニトマトの品種は約200種以上!

ミニトマトとは、10~30グラムほどの小さなトマトの総称で、プチトマトやチェリートマトとも呼ばれます。直径1cmほどの超ミニサイズのトマトはマイクロトマト。代表的な品種としては「千果」「アイコ」「イエロー・ミニ」などがあり、現在では国内だけでも200種以上の品種があるといわれています。

アイコ

プラム型のミニトマトで、赤、黄、オレンジなど色のバリエーションも多い。果肉が厚くゼリーが少なめで、甘みが強い。加熱調理にもおすすめ。



satake
のおすすめ
コレ!

トマトベリー

直径3センチほどのイチゴ型のミニトマトで、見た目もかわいい。甘く肉厚で、酸味とのバランスがよい、スイーツの材料としてもおすすめ。



キャロルセズン

直径3センチほどのまんまるのミニトマトで、甘みと酸味のバランスがよい。皮はやわらかめで果汁もたっぷり。フルーツ感覚で食べられる。



アメーラルピンズ

宝石のように上品な赤色で楕円形のミニトマト。糖度が10度以上と甘く、味が濃く、皮が厚いので歯ごたえがある。



ちょっとめずらしい品種たち。出せるかは運次第!★

当店で取り扱っております

当店で取り扱っております

真

蛸

マ

ダ
コ

※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。

兵庫県の播州地方では、昔から半夏生にタコを食べる風習があります。
半夏生とは、夏至から11日目となる日から七つくらいまでの5日間のことで、半夏生の間までには田植えを終わらせ、植え先苗がしっかりと大地に根付くようにと願いを込めて「タコめし」などにしてタコを食べるのです。

季節
彩旬
々

ゆでタコの保存方法

ゆであっても冷蔵保存しても、タコは日持ちしないので、3日を目安に食べ切りましょう。すぐに食べない場合は、冷凍保存がおすすめ。ゆでタコの水分をしっかりとふき取ってから、使いやすい大きさにカットし、小分けにしてラップに包み、密封できるポリ袋に入れ、空気を抜いてから封をし、冷凍庫へ。3週間を目安に使い切りましょう。

小さく
カットした場合は
重ならないように
ラップで包んで！

ゆでタコの選び方

- 足の先までしっかり巻いているもの
- 皮にハリがあり、暗赤色が濃く、皮がむけていないもの
- 足が太く、吸盤がきれいに並んでいるもの

マダコの

栄養価

ゆでたマダコに含まれるたんぱく質は21.7gで、脂質は0.7g※。高たんぱく低脂肪の食材といえます。銅、ビタミンE、ビタミンB12が豊富で、亜鉛やマグネシウムも含まれています。たんぱく質の中には栄養ドリンクなどでなじみのタウリンも豊富に含まれています。

※日本食品標準成分表
2015年版(七訂)より



亜鉛は
味覚の健康維持に
欠かせないミネラル
なのです～

真蛸といえば、瀬戸内！

マダコは太平洋側を中心に日本各地で獲れますが、生産量が多いのは、瀬戸内地方と三陸地方。瀬戸内の中でも明石産のものは高品質なブランドタコとして人気があり、岡山の下津井、広島の上原、山口の関門海峡なども良質なタコの産地として知られています。



どうして明石のマダコはおいしいのか？

明石のマダコは「立って歩く」といわれます。それは明石海峡の早い流れの中を、太く短い足でしっかりと移動するから。それだけ身が締まっており、エビやカニなどの甲殻類・アサリなどの貝類などを食べて育つため、旨味が豊富でおいしいんです。

明石の夏の風物詩
「タコの天日干し」



日本人は タコが大好き！

日本人とタコの関わりは古く、弥生時代にはタコ壺を使った漁がおこなわれていたとか。曳網漁などもおこなわれていますが、現在でも国内で漁獲される半数ほどはタコ壺やタコ箱などを用いた伝統的な漁法によるもの。そして、日本人はタコが大好き。モロッコやモーリタニアなどから多くのマダコが輸入され、世界で漁獲されるタコの半数以上は日本人が食べているといわれています。



タコとジャガイモのガーリック炒め



材料(2人分)

- ゆでタコ…100g
- ジャガイモ(小さめ)…2個
- オリーブオイル…大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- きざみニンニク…小さじ1と1/2
- 黒こしょう…適量
- 顆粒コンソメ…小さじ1
- パセリ…少々

作り方

- ①ゆでタコは食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- ②ジャガイモは皮をむき、半分に切ってから5~7mm幅くらいの半月切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、②ときざみニンニクを入れ焼き色がつくまで炒める。ゆでタコと顆粒コンソメを加えて炒め合わせ、しょうゆと黒こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリを散らす。

タコとみょうがとワカメの酢の物



材料(2人分)

- ゆでタコ…80g
 - きゅうり…1本
 - 塩…少々
 - カットわかめ…1g
 - みょうが…3本
- 【合わせ酢】
- 酢…大さじ3
 - 砂糖…大さじ1
 - 薄口しょうゆ…小さじ1
 - 塩…小さじ1/2

作り方

- ①合わせ酢の材料を混ぜ合わせておく。
- ②大きめのボウルに水をはりカットわかめを入れて5分ほどさらして戻す。ザルにあげて水気をきっておく。
- ③ゆでタコは薄くスライスする。きゅうりはうす切りにし、塩少々をふってから塩もみし、水洗いをして水気をしぼる。みょうがは縦に6等分して熱湯にさっとさらしてから水気を切り、①の合わせ酢に浸ける。
- ④①、②、③を軽く混ぜ合わせて、器に盛る。

ワンタンの三色包み揚げ



材料(2人分)

- ゆでタコ…20g
- ワンタンの皮…15枚
- ほうれん草…30g
- プロセスチーズ…20g
- 揚げ油…適量
- ケチャップ…適量
- 塩…適量

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしっかりとしほり小さくきざむ。プロセスチーズ、ゆでタコは小さく15等分する。
- ②ワンタンの皮の中心に、①のほうれん草、チーズ、ゆでタコをのせ、ワンタンの皮の周りに水をつけて三角に折り、縁をしっかりと閉じる。同様に15個作る。
- ③170℃の油でからりと揚げる。ケチャップと塩を添え、お好みで付けていただく。

ウインナーソーセージって?

ウインナーは、たくさんあるソーセージの一種で、日本では「羊腸を使用したもの、または製品の太さが20mm未満のもの」と規格が決まっています。ソーセージとは、豚肉や鶏肉などのひき肉を塩やスパイスなどで味付けしてから腸づめにし、ボイルや燻製などの加熱調理をしたものの総称。ウインナーをはじめ、フランクフルトやチョリソー、ピアシンケン、ポロニアソーセージ、サラミなど、世界には1500種以上のソーセージがあるといわれています。



羊腸を使用したもの、または製品の太さが20mm未満のものがウインナー!



SAUSAGE

ソーセージの本場は「ドイツ」

昔からドイツでは家庭で豚を飼っており塩漬けにする食文化がありましたが、アジア圏などから香辛料が入ってくるようになり、より肉の加工技術や保存の技術が発達。形や味わい、製法などが異なるソーセージがドイツの各地で作られ冬の保存食として定着し、ヨーロッパをはじめ全世界へと広がりました。

ソーセージはドイツ語で「ヴィルスト」

ウィーンで誕生し、「ウィーン風の」という意味を持つソーセージは「ヴィナー・ヴルストヘン」といいます。オーストリアのウィーンが発祥地ですが、ドイツで「ヴィナー・ヴルストヘン」は人気に。のちに日本にも伝わり、「ウインナー」という名で親しまれるようになりました。

ビールのおともといえば、ウインナー!



粗びき



赤身や脂身を粗く挽いた肉を使用しているためコクがあり、加熱すると脂が溶けだしてジューシーに! 切り込みを入れたり加熱しすぎて破裂させてしまうと肉汁があふれ出てしまうので、ジューシーさを楽しむなら切り込みを入れて弱火や余熱を利用して加熱するのがおすすめ。アツアツで食べるのがおいしい!

絹びき



赤身と脂身をきめ細かく挽いて均一に混ぜり合わせた肉を使用しているため、見た目も口当たりもなめらか。食感がやわらかく、やさしい味わいで食べやすい。

ウインナーの種類

皮なし



羊や豚の腸ではなくセルロースなどの人工ケーシングに詰めて加熱したものの、加熱後、ケーシングを剥くため「皮なし」に。あっさりとした味わいで、やわらかく、冷めてもおいしい。

生



一般的なウインナーは羊腸に詰めたとボイルやスモークなどの加熱処理をしますが、生ウインナーはその加熱処理をおこなっていないもの。肉の旨味と、その手作り感が魅力。

「生」なので、中まで火が通るよう、じっくり加熱しましょう!

※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。

ウインナーの楽しみ方

切り込みは入れる? 入れない?

粗びきウインナーや絹びきウインナー、生ウインナーなど羊腸でケーシングされたものは、加熱すると中に脂が溶け出すので肉汁を逃がしたくないなら、切り込みナシがおすすめ。

あえて切り込みを入れるのもアリ!

肉汁感やコクよりも、ほどよく脂が抜け、あふれ出た脂が皮からみ焼き色が織りなすつややかなハーモニー、シズル感のある見た目、切り込みからんだケチャップや香辛料がもたらす味のジャンク感、切り込みがあることによる箸でのつかみやすさや食べやすさなど、「切り込み」推し派さんも一定数いるはず。シチュエーションやそのときの気分にあわせてお好みでどうぞ!



本格的な味わいを楽しむなら、断然こちら!



焼く? 蒸す? ゆでる?

【ボイル】



鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、ウインナーを入れる。フタをして8~10分ほどおき、余熱で火を通す。

お急ぎのときは、火を弱火にして3分ほど加熱でもOK!

- ウインナーに切り込みは入れない!
- お湯はウインナーがしっかり浸かるくらいの量を用意する。
- ウインナーの量が多すぎると熱の入りかたにムラができるので、箸で転がせるくらいの量ずつボイルする。
- ウインナーは常温に戻さず、冷たいまま投入。お湯の温度が75~80℃程度に下がり、ボイルする適温になります。

point

【焼く】



フライパンにウインナーを入れ、弱火で焼く。火の通り方にムラができないよう、ときどき転がしながら全体にまんべんなく焼き色がつくまで焼く。(目安としては5~10分くらい)

- 原則、油はひきませんが、状況にあわせてお好みでどうぞ。(バターやごま油などで風味づけをしたい、あえて皮が破裂するくらいじっくり焼きたいなど)
- ガスコンロの火力にもよりますが、火加減は弱火~中弱火で。皮に焼き色がついて、中の芯のあたりが温まる程度でOK。
- 必ずときどき箸で転がすかフライパンを揺らすなどして、熱の入り方にムラができないよう注意しましょう。

point

ぷりっと仕上げたいときにおすすめ!

【蒸し焼き】



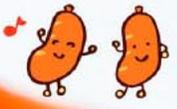
フライパンにウインナーと底が隠れる程度の水を入れ、中火にかける。フタをして水が蒸発してなくなるくらいまで加熱したら、フライパンを揺すって、表面にかかる焼き色つくまで焼く。

point

- フライパンに油はひきません。
- ウインナーや水の量にもよりますが、加熱時間の目安は2~4分くらい。
- 水分が蒸発したら、フタを外して箸で転がしながら焼き色の様子をもてOK!
- 皮はぱりっと、食べたときにジューシーさが楽しめます。

いずれの加熱方法も加熱処理済みの通常のウインナーが対象。生ウインナーはもっとじっくりと中まで火が通るまで加熱してください。

じわわ〜♪



variety of flavors たまには

味付け

変えてみる?

やつぱり、粒マスタード

ハニーマスタード



材料
 ●ウインナー … 4~5本
[A]
 ・粒マスタード … 大さじ1
 ・はちみつ … 大さじ1/2
 ・しょうゆ … 小さじ1

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにウインナーを入れてときどき転がしながら加熱し、焼き色がついたらウインナーを一旦取り出す。[A]を入れ、弱火で少し煮詰めてからウインナーを戻し、全体にからませる。

お子様も大好き♪

甘めケチャップ



材料
 ●ウインナー … 4~5本
[A]
 ・ケチャップ … 大さじ1
 ・みりん … 大さじ1/2
 ・ウスターソース … 小さじ1/2

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにウインナーを入れてときどき転がしながら加熱し、焼き色がついたらウインナーを一旦取り出す。[A]を入れ、弱火で少し煮詰めてからウインナーを戻し、全体にからませる。

ソウダにとまめ

ウィンナー

WIENER LOVE

ホットドックにお弁当のタコさん、焼きそば、ナポリタン、バーベキュー、串揚げ、おでんに、ポイルした本格ウインナー。ぱりつと皮に、じゅわつとした肉汁！身近でおいしいウインナーソーセージはみんなを笑顔にします。

鉄板の組み合わせ!

粉もん風



材料
 ●ウインナー … 4~5本
 ●紅ショウガ … 少々
 ●お好み焼き用ソース … 適量
 ●マヨネーズ … 適量
 ●削り節 … 適量
 ●青のり … 適量

紅ショウガは粗みじん切りにする。フライパンにウインナーを入れて加熱し、ときどき転がしながら焼き色がつくまで焼く。器に盛り、ソースとマヨネーズをかけ、紅ショウガ、削り節、青のりをトッピングする。

ソースは中濃、とんかつ、オイスターソースなど、お好みのもので!

加減はお好みで♡

ペッパー&ハーブ



材料
 ●ウインナー … 4~5本
[A]
 ・黒こしょう … 適量
 ・ガーリックパウダー … 適量
 ・乾燥ハーブ … 適量

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにウインナーを入れて加熱し、ときどき転がしながら焼き色がつくまで焼く。[A]を加え、味をからませる。

ハーブはバセリ、バジル、オレガノ、タイムなどお好みのもので!

マヨネーズでマイルドに!

カレー風味



材料
 ●ウインナー … 4~5本
[A]
 ・マヨネーズ … 大さじ1
 ・カレー粉 … 小さじ1
 ・ケチャップ … 適量
 ・カレー粉 … 適量

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにウインナーを入れて加熱し、ときどき転がしながら焼き色がつくまで焼く。[A]を加え、味をからませる。器に盛り、ケチャップとカレー粉をトッピングする。

パン粉で歯ごたえUP!

粉チーズ



材料
 ●ウインナー … 4~5本
 ●バター … 8g
[A]
 ・粉チーズ … 大さじ1と1/3
 ・パン粉 … 大さじ2/3
 ・黒こしょう … 少々
 ・乾燥パセリ … 少々

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにバターとウインナーを入れてときどき転がしながら焼く。[A]を加え、パン粉や粉チーズが少しパリッとするくらいまで転がしながら焼く。

焼き加減はお好みでOK!

辛いのがおいしい!!

ピリ辛コチュジャン



材料
 ●ウインナー … 4~5本
 ●ごま油 … 小さじ1
[A]
 ・コチュジャン … 大さじ1
 ・みりん … 大さじ2/3
 ・しょうゆ … 大さじ1/2
 ・砂糖 … 小さじ1
 ・白ごま … 適量
 ・糸とうがらし … 適量

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにごま油とウインナーを入れてときどき転がしながら加熱し、焼き色がついたらウインナーを一旦取り出す。[A]を入れ、弱火で少し煮詰めてからウインナーを戻し、全体にからませる。

安定のおいしさ

照りマヨ



材料
 ●ウインナー … 4~5本
[A]
 ・しょうゆ … 小さじ1と1/2
 ・みりん … 小さじ1と1/2
 ・酒 … 小さじ1と1/2
 ・砂糖 … 小さじ2/3
 ・マヨネーズ … 適量

[A]は混ぜ合わせておく。フライパンにウインナーを入れて加熱し、焼き色がついたらウインナーを一旦取り出す。[A]を入れ、弱火で少し煮詰めてからウインナーを戻し、全体にからませる。器に盛り、マヨネーズをトッピングする。

肉には肉が合う!

巻き巻き肉巻き



材料
 ●ウインナー … 4~5本 ●小麦粉 … 適量
 ●豚うす切り肉 … 4~5枚 ●サラダ油 … 適量
 ●塩・黒こしょう … 適量 … 小さじ1

豚うす切り肉を広げ、塩・黒こしょうをし、ウインナーに巻き付け、全体を小麦粉で薄くまぶす。フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の巻き終わりを下にして入れ、ときどき転がしながら豚肉に焼き色がつくまで焼く。

お好みでしょうゆ(分量外)を少々回しかけて、香ばしさをアップさせても◎

酸っぱさわやか♪

大葉&梅



材料
 ●ウインナー … 4~5本
 ●大葉 … 4~5枚 ●梅干し … 2~3個

大葉は軸を切り落とす。梅干しは種を取り除き、適当にきざんでから包丁でたたいてペースト状にする。フライパンにウインナーを入れて加熱し、ときどき転がしながら焼き色がつくまで焼く。大葉の上に梅干しペーストをのせ、ウインナーに巻き付ける。

チーズのコクがたまらない♡

シューマイの皮&チーズ



材料
 ●ウインナー … 4本 ●黒こしょう … 少々
 ●シューマイの皮 … 4枚 ●サラダ油 … 小さじ1/2
 ●スライスチーズ … 1枚

スライスチーズは十字の4等分にカットする。シューマイの皮にチーズをのせ、軽く黒こしょうをふり、ウインナーに巻き付ける。フライパンでサラダ油を熱し、シューマイの皮の巻き終わりを下にしてウインナーを入れ、ときどき転がしながら焼く。

シューマイの皮のかわりに、ギョーザの皮やワンタンの皮でもOK。お好みでどうぞ!

おつまみにぴったり♪

海苔巻き



材料
 ●ウインナー … 4~5本 ●ごま油 … 小さじ1
 ●味付け海苔 … 4~5枚 ●一味唐辛子 … お好みで

フライパンにごま油とウインナーを入れて加熱し、ときどき転がしながら焼き色がつくまで焼く。ウインナーに味付けのりを巻き付け、お好みで一味唐辛子を散らす。





こだわりの逸品
Satake Select

外カリッ!
中ジューワ~な
旨塩からあげ

Satake
オリジナル

国産

唐揚げ むね塩



岩塩の旨味とまろやかさをだし、
竜田揚げタイプの外はカリッと
中はジューシーな仕上げになります。
柔らか仕上げしているので、
お肉は冷めても柔らかいです。

Satake
オリジナル

4種の醤油と
ピリッと黒こしょうが
アクセント♪

醤油 からあげ

醤油ベースの味付けに、生姜・にんにくと
アクセントに黒コシヨウと魚醤を入れ、
旨味とほんのり辛味を感じる
仕上げにしております。
衣は薄衣で食べやすい食感です。



※写真・イラストはイメージです。



プリンアラモード



卵、牛乳、砂糖などの身近な食材で作れる
ひんやり甘いスイーツといえば、プリンですね！
今回ご紹介するのは、ちょっとかためめの
喫茶店みたいなレトロなプリン。
お好みでアイスクリームやホイップクリーム、
フルーツなどを添えて、
アラモード仕立てはいかがでしょう。

材料 (17cmパウンド型1台分)

- | | |
|-------------|-------------|
| 卵(Lサイズ)…3個 | カラメルソース |
| 牛乳…300ml | グラニュー糖…大さじ6 |
| グラニュー糖…60g | 水…大さじ1と1/2 |
| バニラエッセンス…少々 | 熱湯…20ml |

- ### トッピング
- ホイップクリーム…お好みで
 - 市販のアイスクリーム…お好みで
 - お好きなフルーツ…お好みで
 - ウエハースまたはクッキーなど お好みで

下準備

- パウンド型の側面に薄くバターを塗る。(底面には塗りません)
- 熱湯を用意する
- オーブンを160℃で予熱しておく。

作り方

カラメルソースを作る

- 小鍋に水、グラニュー糖の順に入れ、中火にかける。鍋はそのまま動かし混ぜたりせずに、砂糖が溶けるのを待つ。ふっふっ泡が出て色づいてきたら鍋を揺すって色を混ぜ合わせ、火を止める。熱湯を少しずつ加え(はねるのでやけどに注意!)、手早くゴムベラなどで混ぜ合わせ、熱いうちにパウンド型に流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて10分ほど冷やす。

プリン液を作る

- 小鍋に牛乳、グラニュー糖の順に入れ、中火にかける。ときどき軽く混ぜ合わせ、まわりがふっふっしてきたら火を止める。
 - ボウルに卵を割り入れ、バニラエッセンスを数滴たらし、泡だて器で泡立てないように溶きほぐす。②を静かに加え、混ぜ合わせる。
 - ①の粗熱がとれたらこし器やふるいにかけて裏ごしし、プリン液に泡があればスプーンですくって取り除く。①のパウンド型に流し入れる。
 - オーブンの天板の半分の高さまで湯を注ぎ、パウンド型を置く。160℃で予熱したオーブンで40~45分ほど焼く。
- 軍手や鍋つかみをはめて型を少し揺らし、表面全体が均一に揺ればOK。真ん中が液打つようなら中が焼けていないので、5分ずつ様子を見ながら追加で加熱してください。

- ⑤の粗熱がとれたら冷蔵庫で2時間以上冷やし、型から外す。お好みの大きさに切り、器に盛り付け、アイスクリームやホイップクリーム、スライスしたフルーツなどをトッピングする。

プリンを型から外すには

プリン生地の上にベティナイフなど小さなナイフを差し込み、パウンド型の長辺、短辺に沿って一周させる。型の上に皿をかぶせ、両手で押さえながら上下を返し、パウンド型を少し揺すり、型からプリンを取り出す。



アラモードって どういう意味?

「流行の」「洗練された」「現代風」などの意味をもつ、フランス語の「à la mode」を由来とする、アイスクリームやホイップクリームをそえたデザートをあらわす言葉。プリン以外では、「アップルパイアラモード」「コーヒゼリーアラモード」などがある。



Apple Pie à la mode

※写真・イラストはイメージです。

マンデー
クーポンを
使おう!

お得に
お買物できる
月曜日ね!

マンデー
クーポン 7/29 月 当日限り

お1人様1枚限り有効
5,000円(税込)以上
のお買い物でご利用になれます。

マンデー
クーポン 7/22 月 当日限り

お1人様1枚限り有効
4,000円(税込)以上
のお買い物でご利用になれます。

SAMPLE

マンデー
クーポン 7/15 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。

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。

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデー
クーポン 7/1 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。

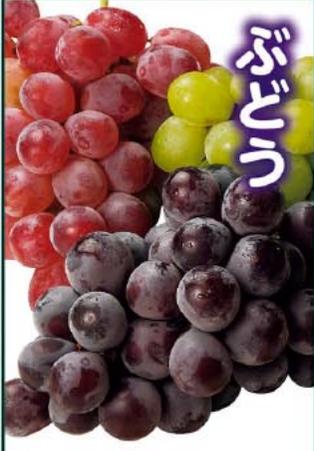
100円券

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。

次回予告

satake通信
2024.8月号



ズッキーニ
太刀魚
白玉クリーム
あんみつ

ガンバ大阪 ジュニアユースに 補給食の支援を しています!

5月より佐竹食品グループがオフィシャルパートナーを務めるガンバ大阪のジュニアユースチームに補給食を支援する取り組みが始まりました。とても遠いところから通っている選手も多く在籍しており、練習後に食事の時間が遅くなってしまうこと、疲れた身体にすぐ栄養を与えることが出来ないことをジュニアユースのスタッフたちはとても悩んでいらっしゃいました。そこでお声がけ頂き、選手たちの健やかな成長をサポートできればという想いからこの支援がスタートしました。帰宅後の夕食までの間食ということで週に4回、練習終わりにパンやおにぎり、バナナ、プロテインドリンクなどの軽食を配ることになりました。未来のプロ選手たちをこれからもサポートしていきます。



未来のアスリートを
食で応援!!

四季彩々
花ごほうぎ

今月の花 ほおずき



赤く小さな提灯のような袋が特徴的なナス科ホオズキ属の多年草で、袋の部分は萼(がく)にあたります。お盆には、ご先祖様の魂を導く提灯に見立てて精霊棚などに飾られますが、ほおずきを漢字で書くと「鬼灯」。由来には諸説ありますが、朱赤の袋の雰囲気が妖し気度、火の玉の鬼火のようだからといわれています。

ほおずきの花言葉

自然美・心の平安

その見た目の美しさが由来とされています。また、袋の中が空洞になっていることから「偽り」という花言葉もあります。

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9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 冷たいおやつ

たくさんのご応募 ありがとうございます!

<p>午後3時 食べるプリンが 汗をかいた たるこさん(60歳)</p>	<p>暑い日は アイスコーナー まっしぐら 雪見大福さん(14歳)</p>	<p>かき氷 美味しさ沁みる 歯も染みる 鳥ノ助さん(68歳)</p>	<p>冷蔵庫 見つけたアイスは カラの箱 バックさん(64歳)</p>	<p>当り棒 出るまで食べて しかられる アイス大好物さん(48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〉
7月15日(月) 当日消印有効
〈当選発表〉
satake通信9月号紙面に発表いたします。

今月の川柳お題
お弁当の中身

※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7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 / 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 / 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 ではご使用になれません。

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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 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。