

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2021

2.  
February

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



白と黄色がキュートに映える♪

たまご  
EGG

## contents

食材FILE ツナ缶

季旬彩々 いちご

こだわりの逸品  
和知こしひかり〈3分づき〉

今月のスイーツ プチシュークリーム

花ごよみ マンサク

TAKE FREE

缶を開けるだけの  
便利食材♡

### チャンク

大きめにほぐしてから缶に詰めたもの。あらかじめほぐしてあるので、料理に使いやすい。カレーやパスタなど、肉感を感じたい料理におすすめ。

### フレーク

フレーク状に細かくほぐしたものを。サンドイッチやお寿司、手巻き寿司、サラダなどの具材、そばや和え物など、アレンジしやすく使いやすい。

# ツナ缶

### ソリッド

身をほぐさずに大きい形のまま缶に詰めたもの。ファンシーやブロックとも呼ばれる。料理にあわせて細かくほぐしたり大きめの塊にしたり幅広く使える。

缶詰だから常備しやすく、手軽にたんぱく質を摂れて、あると便利な食材、ツナ。ツナといえば、一般的にマグロ類のことを指しますが、ツナ缶の原料は、マグロだけでなくカツオの場合もあります。具体的には、ピンナガマグロ、キハダマグロ、カツオ、メバチマグロ。いずれも刺身でお馴染みの魚ばかりなので、ツナ缶がおいしいのは当たり前といえるでしょう。缶を開けてそのまま食べてよし、サラダや和え物に加えてよし、炒め物やパスタなどの具材にしてもよし、具材が足りないときや一品欲しいときの救世主ですね。

## 調理の違い

ツナ缶は原料や形状だけでなく、調理の方法も「油漬け」「油入り水煮」「水煮（ノンオイル・オイル無添加）」に分かれます。

### 油漬け

調味液の半分以上が油なのでコクがある。

### 水煮

調味液に油が入っておらず、水や素材のエキスなどで仕上げたもの。ヘルシーであっさりとした味わい。

### 油入り水煮

油分は調味液の半分以下なので、油分が足りつつも油漬けよりはヘルシー。

カロリーを気にされる場合は、ヘルシーな「水煮」がおすすめ。料理にツナのコクや旨みをプラスしたいときは「油漬け」か、ツナのコクもほしいけどカロリーも気にならぬ…という場合は「油入り水煮」など、お好みで使い分けましょう。

おさえておきたい!

## 定番の味付け

### 和風ツナマヨ

- ツナ … 1缶(70g)
- マヨネーズ … 大さじ2
- めんつゆ … 小さじ2
- おかが … 3~5g

ごはんのにせたり、おにぎりの具材に!

### カレーツナマヨ

- ツナ … 1缶(70g)
- マヨネーズ … 大さじ2
- カレー粉 … 小さじ1/2

パンのにせたり、サンドイッチの具材にしたり、ポテサラの味付けに!

## ツナ缶 de おつまみレシピ!

味がしっかりしているツナは、おつまみにぴったり!コクのある油漬けがおすすめですが、油入り水煮やノンオイルでもおいしく作れます。お好みで使い分けて。

### ツナのなめたけ和え



- 材料(1人分)
- ツナ缶(油漬け) … 1/2缶
  - なめたけ … 60g(1/2瓶)
  - 刻みねぎ … 大さじ1~2
  - 刻みショウガ … 小さじ1/2
  - めんつゆ(ストレート) … 小さじ2/3

作り方  
①ツナ缶の汁気を切る。ボウルに入れ、ほぐす。  
②なめたけと刻みショウガ、刻みねぎ、めんつゆを加え、混ぜ合わせる。

そのまま食べても、ご飯のにせても、おにぎりの具材にしてもおいしい!

### ツナとレンコンのきんぴら



- 材料(2人分)
- ツナ缶(チャンクまたはソリッド) … 1/2缶
  - レンコン … 200g ★しょうゆ … 大さじ1~1/2
  - ★砂糖 … 大さじ1 ★酒 … 大さじ1/2
  - ごま油 … 小さじ1 ●しりごま … 大さじ1

作り方  
①レンコンは皮をむき、半月切りにする。ツナ缶は汁気をきる。  
②フライパンに油を入れ中火で熱し、レンコンを入れ、中~弱火でしんなりするまで炒める。ツナを粗くほぐしてから加え、軽く混ぜ合わせる。  
③★を混ぜ合わせ、②に加え汁気がなくなるまで炒め合わせる。しりごまをふりかけ混ぜ合わせる。

### ツナざる豆腐



- 材料(2人分)
- ざる豆腐(おぼろ豆腐) … 1丁
  - ツナ(油漬け) … 1/2缶
  - 刻みねぎ … 適量
  - しょうゆ … 大さじ1 ●ごま油 … 小さじ1

作り方  
①皿にザル豆腐をおき、ほぐしたツナをのせ、刻みねぎを散らす。  
②しょうゆとごま油をよく混ぜて、お好みの量を上からかける。

### 無限ツナもやし



- 材料(2~3人分)
- ツナ(フレーク、油漬け) … 1缶
  - もやし … 1袋 ●かいわれ大根 … 1/2個
  - ★ごま油 … 大さじ1
  - ★鶏ガラスープの素(顆粒) … 小さじ1
  - ★塩 … ひとつまみ ●黒こしょう … 少々

作り方  
①耐熱ボウルにモヤシを入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を切る。  
②もやしを熱いうちにツナを汁ごと入れ、混ぜ合わせ方★とかいわれ大根を加える。味が絡むように混ぜ合わせたら、器に盛り、黒こしょうをふる。

# いちご

季節  
彩旬  
々

冬から春の間、  
食卓や店頭を紅く可愛らしく彩るいちご。  
本来の旬は3~4月でしたが、今や一年中楽しめる果実に。  
なかでも2月は、出回る品種の多い月となっています。

いちごは先端の方が甘いのでヘタ側から食べたほうが甘さが残っておいしい♪

こちら側から甘くなる!

選び方

- 全体がきれいに色づき、つやがあるもの
- へたがみずみずしく、緑色をしているもの

保存方法

いちごは水気を嫌うので、洗わずに、へたを付けたままいちご同士が重ならないように密封できるポリ袋などにいれて冷蔵庫で保存。1~2日で食べ切るようにしましょう。冷蔵庫から出してすぐは、冷えすぎて本来の甘みが感じられないので、しばらく置いてから、さっと洗って食べるとおいしくいただけます。

いちごはビタミンCがたっぷり!

いちごは可食部100g中に62mg\*ものビタミンCが含まれています。これはグリーンキウイ並の含有量で、みかんの約2倍。寒い季節のビタミンC補給にぴったりの果実といえるでしょう。水分たっぷりので、暖房などで乾燥してしまったときのデザートにもおすすめ!

\*日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

一足早く春気分♪

satake  
おすすめのいちごはコレ!

※天候により入荷のない場合もございます。

あまおう

「あかい・まるい・おおきい・つまい」の頭文字から命名された福岡県のオリジナル品種。名前の通り、見目にすぐれ、味も甘く濃くジューシー。人気のいちご。

ゆうべに

2015年に誕生した熊本県のオリジナルイチゴ。名前の通り、鮮やかな紅色をしており、大粒で香りが芳醇。酸味は控えめで甘さが引き立っておりジューシー。

恋みのり

2017年に登録出願され、2020年11月に登録されたばかりの新しいいちご。鮮やかな紅赤色で粒が大きく、ころんとした円錐の形もキュート。甘酸のバランスがよく、香りが強い。

ゆめのか

愛知生まれの大粒で鮮やかな赤色のいちご。果汁をたっぷり含んでおり、甘さのなかにほどよい酸味がある。果皮ががためなので、傷みにくい。

さがほのか

果皮は鮮やかな濃紅色でつややか。甘みがあり酸味は弱め。果肉ががたく傷みにくいので、日持ちがよい。

淡雪

「さがほのか」の変異株で、鹿児島で誕生。果皮はつつすと桜色をしており、完熟しても色はそのまま。甘みが強く、酸味はほとんど感じられない。

いちごさん

2018年秋にデビューしたばかりの佐賀県のオリジナル品種。姿形がよく、上品な甘さのなかにバランスのとれた酸味や香りがある。

いちご  
と  
いっぱい...  
コンデンスミルクを作ってみよう!

材料 (作りやすい分量)  
●牛乳 ... 1カップ ●砂糖 ... 大さじ4

作り方  
①牛乳と砂糖を鍋に入れて火にかける。  
②沸騰したら弱火にし、木べらなどでかき混ぜながら5/3量くらいになるまで煮詰める。  
③氷水をはったボウルに鍋ごと浸けて、かき回しながら冷やす。

たくさん消費したいいちごにおすすめ!  
いちごジャム

材料 (作りやすい分量)  
●いちご ... 300~350g ●グラニュー糖 ... 100g ●レモン汁 ... 大さじ1

作り方  
①いちごは洗ってヘタを取り、軽く水気を切る。  
②鍋にいちごとグラニュー糖を入れ、1~2時間くらい置く。  
③いちごから水分が出たら、鍋を火にかけて、煮立てたら弱火にし、アクを取りながら30分程度煮る。  
④最後にレモン汁を入れて混ぜ、火を止める。  
⑤熱湯消毒した密閉できる瓶に入れて保存する。

いちごパフェ

材料 (2人分)  
●いちご ... 1/2パック  
●アイスクリーム ... 2カップ  
●生クリーム ... 100cc  
●砂糖 ... 大さじ1  
●コーンフレーク ... 適量

作り方  
①いちごの半分量はさいの目に切り、残りの半分量はフードプロセッサーなどでつぶし、ピューレにする。  
②生クリームに砂糖を入れ、ツノが立つまでよく泡立てる。  
③ガラスの底がかくめるくらいコーンフレークを入れ、その上にアイスクリームを1/2カップのせる。さらに、真んだけいご、いちごのピューレの順に2回くり返して入れる。最後に生クリームを盛り付ける。

白と黄色がキュートに映える♪

EGG

# たまご



お弁当におかずは、  
毎日の食卓に彩りを添える卵。  
明るい黄色といい、栄養価にすぐれている点といい、  
まさに元気之源。生で、溶いて、焼いて、炒めて、ゆでて、煮て。  
味付けや料理法の組み合わせで広がるバリエーションは  
無限大。ご家庭の味や作り方があると思いますが、今回は  
たまごに関する基本的な情報をまとめてみました。



お店で  
冷蔵  
を起  
卵を  
少な  
ご家

## たまごの

たまごからヒヨコに成長  
ぎゅっと詰まっているため、栄養  
バランスよく多くの栄養素を含  
まれているのは、ビタミンD、  
パントテン酸、ビオチン。次点で  
ビタミンE、葉酸となっ



【ビオチン】  
美保チン



## チーズと マッシュルームのオムレツ

### 材料 (2人分)

- 卵 … 4個 ●塩・コショウ … 少々
- 6Pチーズ … 1個 ●マッシュルーム … 4個
- バター … 大さじ1 ●ケチャップ … 適量

### 作り方

- ①チーズは1cm角にカット。マッシュルームはスライスして耐熱皿におき、バター小さじ1をのせて、電子レンジ(500W)で40秒加熱する。
- ②卵を溶きほぐし、①と塩・コショウを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③フライパンに残りのバターを溶かし、②を流し込んで菜箸でかき混ぜ、固まってきつたらフライ返しで手前の卵を向こう側にかぶせてオムレツの形に焼き上げる。
- ④器に盛り、ケチャップを添える。

### POINT

マッシュルームは火の通りが遅いので先に電子レンジで加熱します。形作りに失敗しても、皿に盛ってから熱いうちにラップをのせて軽く押さえ、形どおりの蒸れがOK!



## スフレ オムレツ

### 材料 (1人分)

- 卵 … 2個
- バター … 10g
- 塩 … 少々
- 黒こしょう … 少々

### 作り方

- ①卵は黄身と白身にわける。黄身をボウルに白身を入れ、ツノが立つまでメレンゲをつくる。
- ②黄身の入ったボウルに塩と黒こしょうを2回に分けて入れ、さっくり混ぜる。
- ③フライパンにバターを入れ中火に熱くしながら全体になじませる。
- ④②を入れて、泡をつぶさないようにゴムべらなどで広げる。
- ⑤火を弱火にし、表面が乾いてきたら半分折る。

## 半熟煮卵



### 材料 (2人分)

- 卵 … 4個
- だし汁 … 100ml
- しょうゆ … 大さじ1と2/3
- 酒 … 大さじ1と2/3
- みりん … 大さじ1と2/3

### 作り方

- ①卵は常温に戻しておく。
- ②だし汁と調味料を鍋に入れ、火にかける。煮詰まったら火を止め、密封できる容器に入れる。
- ③鍋に湯を沸かし、①の卵を一つずつ静かに入れ、6〜7分ゆでて、半熟卵をつくる。
- ④③の殻をむき、②の容器に入れ、一晚以上おく。





### 新鮮なたまごは黄身がこんもりしている!

たまごを割り落したとき、黄身がこんもりと盛り上がり白身が広がらないものは、たまごが新鮮な証拠。逆に白身が広がる卵は日数が経っている卵。黄身を囲むように盛り上がった白身部分は濃厚卵白と呼ばれ、水っぽく広がる卵白は水様卵白といえます。日数経過とともに粘性のある濃厚卵白は減少し、水様卵白が増えていくため、賞味期限が近づくと白身が広がるようになるのです。

### 保存方法

たまごは温度変化に弱い食材。常温に置かれていますが、それはお店で保存すると帰宅中などに殻の表面が結露し、サルモネラ菌などが入りやすくなったり傷めたりしてしまうから。なるべく温度変化を避けるために、お店は常温販売をしています。お家に帰られたら、たまごの鮮度を維持するために、冷蔵庫で保存しましょう。

### 赤い卵と白い卵は何が違うの?

たまごの殻の色は、親の種類によって変わります。白いニワトリからは「白いたまご」が、褐色のニワトリからは「赤いたまご」が産み落とされます。「さくら色」のたまごはそうなるように交配しているからです。なお、殻の色によって栄養価に差がでることはありません。



### 黄身の色が違うのはなぜ?

黄身の色の違いは、エサの違いといえます。一般的に飼料はトウモロコシが多いのですが、生産者によってはパプリカや甲殻類などを配合することも。その結果、黄身の色が濃くなります。黄身の色によって栄養価が大きく変わることはありません。  
※ビタミンEやヨードなどの栄養強化卵は除きます。



### 栄養価

卵は栄養価の高い食材といえます。数値的にビタミンB2、ビタミンB12、たんぱく質、鉄、ビタミンA、カルシウムなどが豊富です。

【ビタミンB12】赤いビタミンA

## ゆで卵 ~ boiled egg ~

用途によって「固ゆで」「半熟」と使い分けられること多いゆで卵は、お湯の温度と沸騰からの時間がポイントです。

- 【固ゆで】**  
100℃のお湯で約13分
- 【半熟】** 黄身のみ半熟  
100℃のお湯で6~7分
- 【全半熟】** 白身も黄身も半熟  
70℃のお湯で約15分

### ゆで卵ってどうしてむぎにくいの?

鮮度が高いたまごは内側の卵殻膜に白身がついているため、殻がむぎにくくなります。ゆで卵を作るときは、なるべく賞味期限に近いたまごを使うのがおすすめ。  
冷蔵庫から出したばかりの卵は、ゆでている間に殻が割れやすいので、常温に戻してからゆでるのがおすすめです!

### ゆで卵をキレイにむくには?

ゆであがったら流水でさらしながらすぐに冷水につけます。ゆで時間と同じくらい冷やしてから、流水にあてながら殻をむくと、殻の内側に水が入ってむぎやすくなります。

## 目玉焼き ~ fried egg ~

### 目玉焼きをキレイにするコツ

目玉焼きの目玉(黄身)を黄色く、美しく仕上げるコツは「ふたをしないこと」。水を入れてふたをする蒸し焼きは、早くしどりと焼き上がりますが、膜を張ったように黄身の表面が白くなってしまいます。黄色い目玉にしたいときは、熱したフライパンに油を入れ、初めは中火で焼き、すぐに弱火にして長めに、お好みの焼き加減になるまで焼きます。

ふたをしても、しなくても、卵をフライパンに落とすときはできるだけ低い位置からゆっくり落とす方が、ふっくら仕上がりますよ!

### 目玉焼きの仲間

- 【サニサイドアップ】**  
片面焼きの目玉焼き
- 【ターンオーバー】**  
両面焼きの目玉焼き
- 【オーバーイージー】**  
両面焼きの目玉焼きだが、中が半熟になるようにやわらかく焼いたもの

## 玉子豆腐



### 材料 (2人分)

- 卵(M) … 4個
- だし汁 … 200ml
- 塩 … ひとつまみ
- しょうゆ … 小さじ1/3
- みりん … 小さじ2/3

### 【かけ汁】

- ・だし汁 … 100ml
- ・しょうゆ … 大さじ1

### 作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、泡立てないように、箸で切るように混ぜる。
- ②だし汁、塩、しょうゆ、みりんを加え、①と合わせる。
- ③②をこし器でこし、軽く混ぜ、流し缶に入れる。表面に泡がある場合は、スプーンで取り除く。
- ④蒸気があがった蒸し器に割りばし2本を置き、その上に流し缶をのせる。中~強火で2分ほど蒸してから、弱火にして15分蒸す。竹串を刺して澄んだ汁が出ればOK。
- ⑤取り出して流し缶ごと氷水などにつけて冷やす。冷えたら、切り分ける。
- ⑥かけ汁の材料を合わせて冷やし、⑤にかける。

### POINT

流し缶がない場合は、クッキングペーパーを敷いた耐熱性の四角い容器でもOK。  
あるいは、プリン型や蒸し器の容器でもOK。  
蒸すときに水漏れが流し缶に入らないように、流し缶をふんわり覆ったり、ふたを布などで包んだりすると安心。

## じゃがバターココット

### 材料 (2人分)

- じゃがいも … 2個
- 塩・コショウ … 少々
- バター … 大さじ1・1/2
- 【A】生クリーム … 1/2カップ
- ・卵黄 … 1個分
- とろけるチーズ … 適量
- パセリ … 適量

### 作り方

- ①じゃがいもは洗ってフォークで数ヶ所刺し、ラップに包み、電子レンジで5分加熱する。
- ②①の皮をむき、ココット皿に1人分ずつ入れてつぶし、塩・コショウをふってバターをのせる。
- ③【A】を混ぜ合わせて②の上にかき、チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで7~8分焼く。焼きあがったらパセリを散らす。



は溶きほぐす。そのまま泡立てて

しょうゆを入れ、②のメレンゲを混ぜ合わせる。にかけて

### POINT

お好みで卵黄に生クリームや牛乳を大さじ1程度加えてもOK!

こだわりの逸品  
Satake Select

satakeで人気のお米  
『和知こしひかり』に  
『3分づき米』が登場!

『和知こしひかり』は  
satakeで人気No.1のお米。  
昼夜の温度差によって  
美味しく育っています♪

京都府産  
和知こしひかり  
3分づき

自社  
精米



コシが  
目印!

健康が  
気になる方に  
ピッタリ!

3分づき米は玄米を精米し、  
糠を3割取り除いたお米。  
そのため玄米に近い栄養素が  
残っています。玄米が苦手な方  
でも食べやすく、おすすめです。

“3分づき”ってなあに?

3分づき、5分づき、7分づきなど、耳にした  
ことかあるかもしれません。“分づき米”とは  
玄米を精米し糠の一部を取り除いたもの。  
白米は糠をすべて取り除いたものを指します。  
半分取り除いたら5分づき、3分  
取り除いたら3分づきとなります。  
数字が小さいほど玄米に、  
大きいほど白米に近くなります。



オーブントースターで作る♪

# パンシュークリーム

今月のスイーツ

用意するもの (6~8個分)

- 薄力粉 … 30g ●卵 … 1個
- バター(食塩不使用) … 20g
- 塩 … ひとつまみ ●水 … 大さじ2と2/3
- 【ホイップクリーム】 ・生クリーム … 100ml
- ・砂糖 … 大さじ1/2

あると便利!

- ゴムべら
- 絞り袋(生地用)
- 霧吹き
- くっつかないアルミホイル
- 絞り袋(ホイップクリーム用)

下準備

- 薄力粉はふるいにかけしておく。
- 卵は常温に戻し、よく溶いておく。
- トースターに予熱を入れておく。

作り方

- ①下準備ができたら、耐熱ボウルに水、バター、塩を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分30秒加熱し、バターを溶かす。
- ②①が熱いうちに薄力粉を加え、よく混ぜ合わせる。もう一度ラップをかけて電子レンジ(500W)で20秒加熱する。さらによく混ぜ合わせる。

- ③②が熱いうちに溶き卵の1/3量を加え、ゴムべらでよく練り混ぜる。大さじ2/3量くらいの溶き卵を加えては混ぜ合わせ、加えては混ぜ合わせと繰り返し、へらで持ち上げるときに生地がゆるやかに落ちるくらいのがささに仕上げる。

- ④絞り袋に③の生地を入れ、オーブントースターの天板にくっつかないアルミホイルを敷き、間隔を空けながら、2cm幅を目安に絞り出す。

- ⑤霧吹きで生地に軽く水を吹きかける。

- ⑥1000Wで8分ほど焼く。粗熱がとれるまで、そのままふたを開けずに、放置しておく。

- ⑦ホイップクリームをつくる。生クリームに砂糖を2~3回に分けて加え、よく泡立てる。ツノ立ちするようになればOK。

- ⑧シュー生地に切り込みを入れ、絞り袋にホイップクリームを入れて絞り出す。

冷めると上手にできないので、②~⑤の過程は手早くおこないましょう!



焼きあがり後、すぐにふたを開けるとシューがしまんでいるので、気を付けて。

カスタードクリームでもOK!

ホイップクリームではなく、カスタードクリームで作りたいときは、以下の分量を参考にしてください。

- 塩卵 … 1/2量 ●砂糖 … 大さじ2
  - 薄力粉 … 大さじ1 ●牛乳 … 100ml
- ボウルに塩卵と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせたら薄力粉を少しずつ振り入れ、さらに混ぜ合わせる。牛乳も少しずつ加えて混ぜ合わせたら、ラップをかけた電子レンジ(500W)で2分加熱。よく混ぜ合わせて1分加熱。再び混ぜ合わせて1分加熱。クリームにぴったり密着するようラップをかぶせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

petit chou ala creme

次回予告  
Satake通信  
2021.Mar 3月号



納豆  
寒天  
厚揚げ

マンデークーポン 2/22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になれます。  
400円券

マンデークーポン 2/15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になれます。  
300円券

マンデークーポン 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になれます。  
200円券

マンデークーポン 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

SAMPLE 券

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。

