

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

おいしく
作ろう♪
おうち
炒飯
千ちゃん



TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE ランチョンミート

季旬彩々 さといも

こだわりの逸品

オリジナル中華調味料ソース

今月のスイーツ

かぼちゃのプリン

四季彩々 花ごよみ

ポットマム

satakeの
Instagramも
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE



食材FILE
vol.21

沖縄のソウルフードとして知られるランチョンミートですが、近年は全国的に知られ、使われる食材となっています。サンドイッチやおにぎりの具材としてはもちろん、焼いたり、炒めたり、スープ具材にしたり。ストック食材としても注目の、あると便利なハムソーセージです。

Luncheon
Meat

ランチョンミート

煮込んで♪

焼いて♪

炒めて♪

そのままでも!

ランチョンミートとは?

ひき肉に調味料や香辛料を加えたものを、型に詰めてから加熱したものの総称。第二次世界大戦後のアメリカ統治時代に持ち込まれたことから、沖縄で広く普及し、沖縄の家庭料理に欠かせない食材のひとつになっています。また、沖縄では豚ひき肉を主原料としているものが多く出回っていることから、「ポーク」「ポーク缶」とも呼ばれることも。ランチョン(=luncheon)とは昼食という意味で、文字通り、昼食に食べられることが多かったため、ランチョンミートと呼ばれるようになりました。

ランチョンミートはそのまま食べられる?

食べられます。ランチョンミートは缶などの型ごと加熱殺菌し、調理加工しているため、開封してそのまま食べられます。加熱することでよりジューシーさがアップするので、焼いたり揚げたり炒めたり、お好みで調理しましょう。また、常温保存できるため、日々の常備食としてもおすすめです。

『SPAM®』とは、商品名!

ランチョンミートといわれて『SPAM®』を思い浮かべる方も多いのでは?『SPAM®』は、米国ミネソタ州にあるホームルーフズ・コーポレーションが製造している商品名。ランチョンミートの代名詞のように使われているので、種類名のような気がしますが、ブランドが確立した商品名なのです。

『SPAM®』が開発されたのは、1937年。豚肉を主原料とし、豚もも肉を加工した「ハム」と、その他の部位の豚肉をミンチ状にした「ポーク」を使用しています。おなじみのクラシック(レギュラー)缶は日本向けの減塩タイプとなっています。



ランチョンミートはメーカー問わず、保存食として重宝される食材ですので、塩味がしっかりと付いています。料理する際は、塩味の強い調味料を減らすなど、塩分コントロールにご留意ください。

※店舗により取り扱いのない場合がございます。

ランチョンミート de おつまみレシピ♪

温玉のっけランチョンミート

材料(2人分)
●ランチョンミート … 1/2缶
【温泉卵】
・卵 … 2個
・水 … 1000ml
●粗びき黒こしょう … 適量

作り方

- ①小鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火をとめる。おたまなどに卵をのせて、鍋にそっと入れ、13~15分ほど放置したのち、冷水にさらし温泉卵をつくる。
- ②ランチョンミートは1cm厚にスライスし、フライパンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ③②を皿に盛り、粗びき黒こしょうをふりかけ、①の温泉卵をのせる。

お好みで粉チーズをかけても♪



カレージャーマンポテト

材料(2人分)
●ランチョンミート … 1/2缶
●じゃがいも … 2個
●玉ねぎ … 1/2個
●サラダ油 … 大さじ1
●マヨネーズ … 大さじ1
●カレー粉 … 小さじ1/2
●塩、黒こしょう … 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっと水にさらす。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りに、ランチョンミートは1cm厚にスライスしてから細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ランチョンミートと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら①を入れる。じゃがいもに焼き色がついたら、マヨネーズとカレー粉を入れて、さっと炒め合わせる。塩、黒こしょうで味をととのえて、できあがり。

洋風おでん

材料(2人分)
●ランチョンミート … 1/2缶
●かぶ … 2個
●ブロッコリー … 1/2個
●玉ねぎ … 1個
●おでん種 … 1パック
【A】
・水 … 500ml
・コンソメ(顆粒) … 大さじ1/2
・しょうゆ … 小さじ1
・みりん … 小さじ1
●しょうゆ、みりん … 少々

作り方

- ①ランチョンミートは1cm厚にスライスし、食べやすい大きさに切る。おでん種はざるにのせ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②かぶは葉を切り落とし、薄皮をむき、4等分に切る。玉ねぎは皮をむき、くし切りに。ブロッコリーは小房にわける。
- ③鍋に②の具材と【A】を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして12~13分ほど煮る。
- ④①の具材を加えて、さらに5分ほど煮て、しょうゆ、みりん少々で味をととのえる。

器に盛ったら、お好みで黒こしょうをかけても♪



ランチョンミートおむすび

材料(2本分)
●ランチョンミート … 1/3缶
●白ご飯 … 200g
●塩 … ふたつまみ
●白いりごま … 小さじ1
●焼きのり … 全形2枚
【炒り卵】
・溶き卵 … 1個分
・サラダ油 … 少々
・マヨネーズ … 小さじ1

作り方

- ①ランチョンミートは1cm厚にスライスし、フライパンで焼き色がつくまで焼く。焼けたら縦長になるよう半分に切る。
- ②①のフライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて炒り卵をつくる。マヨネーズを加えて、味をなじませる。
- ③ボウルに白ご飯をいれて、塩と白いりごまを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④巻きずしに焼きのりを敷き、その中央に4cm幅くらいの長方形になるように③のご飯を半量ほどのせ、その上に②の炒り玉子、①のランチョンミートをのせる。巻きずしを巻いて全体を焼きのりで包んで、食べやすい大きさに切る。

巻きずしを巻いたら、アルミホイルでOK! 白ご飯や具材が隠れるようにのりを巻きつけて。



※状況により取り扱いのない場合がございます。

せれべす

インドネシアの
せれべす島から
伝わった里芋で、
全体が赤みがかった
いる、ぬめりが少なく、加熱すると
ほっくりするので、煮物に向いている。



唐芋 (海老芋)

表面の縞模様と
反り返った姿から海老芋
とも呼ばれ、京都で作られた
唐芋は京芋とも呼ばれる。
肉質はやわらかく、特有の甘み
があり、煮くずれしにくい。



土重

ゴロンとした楕円形で、特有のねばりや
ぬめりがあり、やわらかい。煮くずれしに
く、加熱するとホクホクに。関東地方で
多く栽培されている。



のっ頭



親芋と子芋がくっついたまま分岐せず、
塊状になった里芋。肉質はしっかりしており、
煮るとほっくりとして、味がよい。縁起
物としておせちなどに使われる。

ほっくりおいしい 秋の味

さつまいも

里芋の歴史は古く、日本へは縄文時代に中国経由で伝わったといわれています。自然薯に対して「里」で栽培されたため、「里芋」と呼ばれるように。親芋から子芋、そして孫芋と、どんどん増えていくことから、子孫繁栄の象徴とされ、昔から祭りや神事に欠かせない食材となってきました。

選び方

- 全体的にふっくらとしていて、しま模様が等間隔のもの
- 皮に傷やひび割れがなく、かたくしまったもの
- 皮がふかふかしていないもの

保存方法

泥つきのものは新聞紙に包み、冷暗所に常温で保存。

-5℃以下だと低温障害をおこしてしまいます。また、乾燥には弱いので、紙袋に入れて新聞紙で包んだりして保存すること。皮をむいて売っているものは傷みやすいので、早めに使い切りましょう。

調理のコツ!

ぬめりがあるまま煮込むと味が染み込みにくく、仕上がり見た目もねばねばして美しくないの、加熱するときは、ぬめりをとってから調理しましょう。

ぬめりのとり方

皮をむいて適当な大きさに切ったら、塩もみをしてから水洗いをします。かゆみが気になるときは手をポリ袋などで覆うと安心。

かゆみを防ぎたい

洗った里芋の皮をしっかりと乾かしてからむきます。また、手に濃いめの酢水や塩をつけてから皮をむくと、かゆくなりにくくなります。

レンジで下ごしらえ

表面の泥をよく洗い、里芋上下を切り落としたり、皮ごと水にくぐらせて耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱。コロッケやグラタンにするときの下ゆで代わりにするし、皮もつるつとむけます。加熱時間の目安は100gあたり電子レンジ(600W)で1分40秒ほど。

皮むきか苦手な方にはおすすすめ!

里芋をゆでる場合は、水からゆでると煮くずれしにくくなります!



石川早生

ゴロンとした小ぶりの球形で、粘りが強く、淡白な味わい。皮離れがよいので、皮ごとゆでてからつるんと押し出す「きぬかつぎ」は石川早生ならではの食べ方。



たけのこ芋 (京芋)

たけのこに見た目が似ており、大きいものでは60cmもある大型の里芋。主産地の宮崎県では京芋と呼ばれる。煮くずれしにくいので、煮物に最適。



ゴリ芋ってなあに?

その名前の通り、火を通してはいるのに、ゴリとしたかたい食感の里芋のこと。干ばつや低温、浸水などの原因により生育不良となってしまう、でん粉質が減少しておこる現象なのだとか。ゴリ芋は見た目では判別しにくいので、どうしてもたまに混ってしまうのだそうです。

里芋の栄養価

100gあたり58kcalと芋類の中ではカロリー控えめ。食物繊維やカリウムの含有量にすぐれ、それほど量は多くありませんが、ビタミンEやビタミンB6、葉酸、ビオチンなども含んでいます。

里芋のごま味噌煮

材料(2人分)

- 里芋 … 400g
- だし汁 … 300ml
- ゆずの皮 … 適量

[A]

- ・味噌 … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・黒すりごま … 大さじ1

作り方

- ① 里芋は皮をむいて塩(分量外)でもみ、洗ってぬめりをとる。
- ② 鍋に里芋・だし汁を入れ、落し蓋をし、約10~15分ほど、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に[A]を入れて全体を混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮る。仕上げにゆずの皮のすりおろしを散らす。



里芋コロッケ

材料

- 里芋 … 300g
- 鶏ひき肉 … 100g
- 玉ねぎ … 1/4個
- バター … 10g
- 酒 … 小さじ2/3
- 塩 … 少々
- 黒こしょう … 適量
- しょうゆ … 小さじ2/3
- 揚げ油 … 適量

[衣]

- ・小麦粉 … 適量
- ・溶き卵 … 1個分
- ・パン粉 … 適量

作り方

- ① 里芋は表面の土を水洗いし、里芋の上下を切り落として、水にくぐらせてから耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7~8分ほど加熱する。粗熱がとれたら、指先を水で濡らしながら熱いうちに皮をむき、つぶしやすいように適当な大きさに切る。
- ② ボウルに①を入れ、マッシャーなどでつぶす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し、鶏ひき肉と③の玉ねぎを炒め、酒、塩、黒こしょう、しょうゆを加え、味をつける。
- ⑤ ②のボウルに④を入れて混ぜ合わせ、丸く成形する。
- ⑥ ⑤に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した揚げ油で、色づくまで4分ほど揚げる。



おいしく作る

おうち

炒飯

余ったご飯、使い切れないレタスやキャベツ、中途半端に残ったウィンナーやハムなど、冷蔵庫をすっきりさせたいときに便利なのが「炒飯」。でもご家庭のコンロではお店のような火力は得られず、また重たい中華鍋を振るのも大変。そこで、フライパンを使って、おうちでおいしく炒飯を作るコツを、まとめてみました！

レタス

もっちりとしたご飯やふわっとした卵と相性抜群のレタス。さっぱりとした塩味でシャキッと感が残るよう仕上げると、ちょうどよいアクセントになって食味もよくなります。

ねぎ

炒飯の香り付けといえば、コレ。油と白ねぎを弱火でじっくり香り立つまで熱してから、卵やご飯を投入すると風味よく仕上がります。また、小口切りにした青ねぎは仕上げに散らすと色味のよいチャーハンに。

レタスタっぷりチャーハン

- 【材料】 (1人分)
- 冷やご飯 … お茶碗1杯分
 - サラダ油 … 大さじ1
 - 溶き卵 … 1個分
 - 白ねぎ … 1/2本
 - 焼き豚 … 50g
 - レタス … 2枚
 - 塩 … ふたつまみ
 - 黒こしょう … 適量
 - ごま油 … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1

- 【作り方】
- ①白ねぎと焼き豚は粗みじん切りに、レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水気はふきとっておく。
 - ②冷やご飯をザルに入れ、水洗いをしてよくほぐし、水気をしっかりきる。
 - ③フライパンにサラダ油と①の白ねぎを入れて弱火で熱し、ねぎが香り立ってきたら端に寄せてフライパンの真ん中を空け、中火にする。溶き卵を加えてすぐに木べらでかきまわし、半熟状になったら、弱中火にし、②のご飯を加え、卵と炒め合わせる。卵とご飯がからんだら焼き豚を加え、塩・黒こしょうをふって、炒め合わせる。
 - ④レタスを加え、切るように混ぜ合わせながら、弱中火で2分半ほど炒める。中火にして、ごま油としょうゆをフライパンの鍋肌から回し入れ、さっと炒める。

お好きな具材、お好きな味付けに置き換えて、試してみてくださいね〜



ご飯をパラッと仕上げるコツ

ご飯は温かいものと冷やご飯どちらがいいの？

A どちらでもかまいませんが、水洗いをするなら、冷やご飯がおすすめ！ご飯をパラッとさせるためのポイントは2つあり。ひとつは、油や卵でお米の粒をしっかりコーティングすること。もうひとつは、ご飯の粘り気を取り除くことです。

パラパラにするコツ①

ご飯の粘り気を水洗いで取り除く

水洗いをする場合はご飯をザルにいれ、さっとご飯を水洗いしてぬめりを取り、しっかりと水気を切ります。



冷やご飯のかわりに温める前のパック入りご飯を使ってもOK！

温かいご飯の場合

温かいご飯の場合は、白ご飯をさっと水でほぐし、サラダ油を回しかけ、米粒を油でコーティングします。

温かいご飯は、お茶碗蒸しや炊き込みご飯など、お米が乾燥している状態のものを避けましょう！



ベチャッとさせないコツ

油が多いとベチャッとしちゃうのでは？

A 確かに、油が多すぎればベチャッとしゃぶしゃぶになってしまうので、使う具材にもよりますが、お肉やベーコン、ウィンナーなどを油分の出やすい食材を使う場合は、ご飯よりも先に炒めておき、キッチンペーパーを敷いた皿などに一度取り出し、余分な油や水分は取り除きます。



パラパラにするコツ②

●しっかり油や卵でご飯をコーティングする

炒めるとき油でコーティングするときは、油の量をケチらないのがコツ。油(と生姜やねぎなどの香り付けの食材)を中弱火で熱したら、溶き卵を入れて木べらでかきまわし、半熟状態のときにご飯を加えて、ほぐすように炒めます。これでご飯が油や卵でコーティングされます。



●あらかじめ、卵でコーティングする

水洗いをせずに、あらかじめ卵でコーティングするのも手！冷やご飯の場合は電子レンジで加熱して温めておく。お茶碗1杯分の白ご飯につき、卵1個を用意し、ボウルにご飯と卵を割り入れ、味付け用の調味料(塩、こしょう、しょうゆ、鶏ガラスープなど)も加えて、混ぜ合わせます。



味付けは何でもいいのか？

お好みでどうぞ。塩・こしょうだけでも、そこにしょうゆやウスターソース、オイスターソース、鶏ガラスープの素、マヨネーズなどを足しても、また、ペースト状や顆粒になった中華調味料を使うと、簡単においしく本格的な味わいに。ベーコンやキムチ、高菜など、具材に塩味や辛味があるものを使うと、よりしっかりした風味が楽しめます。

調味のコツ しょうゆやソースは鍋肌から！

ご飯や具材に塩・こしょうをしたあと、仕上げにしょうゆやソースなど液体の調味料を入れるときは、ご飯を寄せてから、フライパンの鍋肌から回しかけるようにしましょう。ご飯に直接かけると、調味料の水分を吸ってしまうので、ご飯にかからないよう鍋肌から加えます。



焦げ付かせないコツ

中火～弱中火で炒める

炒飯といえば強火で手早く炒めるイメージがありますが、それは火力が強いコンロあつての技。おうちではむしろかきまわし、強くて中火、じっくり作るなら弱中火くらいでわりなく炒めましょう。火を通すのに時間のかかる食材(お肉など)は、「ベチャッとさせないコツ」で紹介したようにご飯より先に炒めて、一度取り出しておきます。



炒飯と焼き飯

炒飯は中国発祥の料理で、日本には7~9世紀ごろ、遣唐使によって伝わったとされています。現在のような「炊いた後のご飯に具材を加えて油で炒め、塩・こしょうなどの調味料で味を付ける」日本的な炒飯が一般に普及したのは明治時代以降になってから。一方の「焼き飯」は鉄板焼き食文化をもつ関西を発祥とする料理。鉄板の上でご飯や具材を焼いてから混ぜ合わせます。仕上がりの見た目が似ていることもあり、西日本では炒飯であっても「焼き飯」と呼ぶことがあります。



ソース味の

焼き飯風チャーハン

- 【材料】(1人分)**
- 温かい白ご飯 … お茶碗1杯分
 - きざみこんにゃく … 小さじ1
 - 豚ひき肉 … 100g
 - なすと … 40g
 - キャベツ … 80g
 - サラダ油 … 大さじ1
 - 粗びきこしょう … 適量
- 【A】**
- ウスターソース … 大さじ1と2/3
 - しょうゆ … 小さじ2/3
 - 砂糖 … 小さじ1
 - ごま油 … 小さじ1/2

- 【作り方】**
- ① キャベツは1cm幅のざく切りに、なすは粗みじん切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。
 - ② フライパンにこんにゃくと豚ひき肉をいれ、上からサラダ油をかけて、中火にかける。数分そのままにしてひき肉の色が変わって油がでてきたら裏返し、なすとキャベツ、白ご飯を加えて広げ、フライパンに3分ほど焼き付けるように火を通してから、混ぜ合わせる。
 - ③ 【A】を鍋肌から加え、全体を炒め合わせる。
仕上げに粗びきこしょうで味をととのえる。



炒飯をおいしくする食材

たまご

卵炒飯という料理があるくらい、炒飯には欠かせない食材のひとつで、ご飯をコーティングする役割も持ちます。卵を粗く溶くと白身が残り華やかな印象に。卵を倍量にすると、仕上がりのふんわり感がアップします。



焼き豚

しょうゆや味噌と一緒に煮こまれた焼き豚は旨味がたっぷり。焼き豚のもつコクが炒飯と絡み合い、おいしさや食べ応えをアップさせます。



まだまだあるよ! 炒飯におすすめの食材

【お肉・お魚】

豚ばら肉、牛薄切り肉、ひき肉、鶏肉、ベーコン、ウインナー、ハム、焼き鮭、ツナ缶、もえぎ、明太子、ちりめんじゃこ、桜えび、ちくわ、なすと、かまぼこ など

【お野菜】

キャベツ、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、ピーマン、ミックスベジタブル、きのこ類、アスパラ、水菜、ブロッコリー、にんにく、しょうが など

【その他】

納豆、キムチ、高菜、梅干し、たくあん、奈良漬、紅シヨウガ など

炒飯レシピ

豚キムチ炒飯



- 【材料】(2人分)**
- 豚薄切り肉 … 100g
 - 白菜キムチ … 100g
 - 豆もやし … 50g
 - 温かい白ご飯 … お茶碗2杯半分(400g)
 - ごま油 … 大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1/2
 - しょうゆ … 小さじ2

- 【作り方】**
- ① 豚肉はひと口大に切る。白菜キムチはざく切りにする。
 - ② フライパンにごま油を半量入れて熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、豆もやし、キムチを加え、全体を混ぜながら炒める。砂糖、しょうゆを加えて混ぜる。
 - ③ ②にご飯を加えて混ぜる。残りのごま油を回しかけて、混ぜずに焼き付けるように加熱し、おこげができたらし、火を止め、全体をもう一度さっくりと混ぜて盛りつける。

おこげは、残りのごま油を入れたら、混ぜないで加熱すること!

納豆炒飯



- 【材料】(2人分)**
- 納豆 … 1パック
 - 温かい白ご飯 … 400g
 - 長ねぎ … 1/4本
 - 卵 … 2個
 - いらり白ごま … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 塩、こしょう … 少々
 - サラダ油 … 大さじ2

- 【作り方】**
- ① 長ねぎは粗みじんに切る。卵はよく溶きほぐす。
 - ② フライパンにサラダ油の半量を熱し、長ねぎ、納豆をいれて炒める。
 - ③ 具材を寄せてフライパンの真ん中を空けたら、残りのサラダ油を足し、卵を入れて手早く炒め、半熟になったらご飯を加えて炒める。
 - ④ 白ごまと細かく切った①を加え、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。

しょうゆの代わりに添付の納豆のたれを使用してもおいしい。

たこと梅しその炒飯



- 【材料】(2人分)**
- 温かい白ご飯 … お茶碗3杯分
 - 茹でたこ(足) … 100g
 - 青じそ … 10枚
 - 梅干 … 2個
 - 万能ねぎ … 4本
 - サラダ油 … 大さじ2
 - 酒 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - 塩、こしょう … 少々

- 【作り方】**
- ① たこの足は、縦半分になり、小さめに斜め薄切りにする。青じそは軸を除いて太めのせん切りにする。梅干は種を取り除き、包丁で叩く。万能ねぎは小口切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、ご飯と酒を加えてほくしながら炒める。
 - ③ ご飯がほくれたら、たこを加えて1分ほど炒める。青じそ、梅干、万能ねぎを加えてザックリと混ぜ、仕上げにしょうゆを鍋肌から回しかけ、塩、こしょうで味をととのえる。

茹でたえのいいたこの味を梅干と青じそが引き立てる、さわやかな和風チャーハン!

satakeオリジナル
中華調味料ソース

こだわりの逸品
Satake Select

人気の麻婆豆腐に

新しい仲間が増えました!

新登場

本場の味を
ご家庭で

ご家庭でも登場することが
多い人気のメニューが簡単に
本格的な味になります

新登場



麻婆茄子の素

醤油、オイスターソース、
味噌でコクを出し、黒酢を
加えることですっきりと
食べやすい味に仕上げました。
ほのかな辛みで箸が
進みます。



青椒肉絲の素



オイスターソースでコクを
出したシンプルな味付け。
素材本来の旨みを楽しめる
すっきりした味は、おかずにも
おつまみにもぴったり。

回鍋肉の素



新登場



甜麺醬や豆板醬、
オイスターソースを合わせ
香ばしく奥深い味が楽しめる
回鍋肉。素材の旨みを
引き出す味わいです。

食を通して未来へ!



「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、福祉支援に寄付させていただきます。

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

今月の
スイーツ
Sweets

かぼちやのプリン

Halloween
10月31日はハロウィン!
ハロウィンといえば、ジャック・オー・ランタン、
というわけで、今号ではハロウィンに
ちなんでかぼちやのプリンに挑戦。
隠し味にラム酒を使ったちょっと
大人向けのプリンです♪

材料

8cmほどのプリンまたは
ココット型4個分

南瓜(カボチャ)・・・1/4個(正味200g)
卵・・・3個
砂糖・・・大さじ4
牛乳・・・125cc
生クリーム・・・125cc
ラム酒・・・大さじ1
(トッピング用)
ホイップクリーム・・・適量
カボチャの種・・・4～8粒

お子様のおやつに
するときはラム酒は抜いて
ください。風味づけを
するなら、ラム酒のかわりに
バニラエッセンスなどを
利用しましょう。

作り方

- 1 南瓜(カボチャ)の種とわたを取り、
ひと口大にカットする。耐熱皿にのせ、
ふんわりとラップをして
電子レンジで7分ほど加熱する。
- 2 粗熱がとれたら皮を取り、
ボウルに入れてマッシャーなどでつぶす。
- 3 別のボウルに卵、砂糖、牛乳、生クリーム、
ラム酒を混ぜ合わせ、②に少しずつ加える。
- 4 ③をプリン型に入れ、60℃のお湯をはった天板にのせ、
160度に予熱したオーブンで40分ほど蒸し焼にする。
爪楊枝で刺してみても、中身がついてこなければOK。
- 5 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、
お好みでホイップクリームやカボチャの種をトッピングする。

ハロウィンって どんな日?

ケルト民族の古い祭りや、キリスト教の行事が結びついて各地に広まったといわれています。ハロウィンは「死者が戻ってくる日」と考えられており、死者を慰めるために、先祖の魂に祈りを捧げたり、食べ物や飲み物を供えたりしました。しかし、この世に来るのは死者だけではなく、魔女や悪魔などの魔物たちもいます。そこで、人々は魂をとられないために仮装をするようになったとか。こんにちの「Trick or Treat?(お菓子をくれないといたずらするぞ)」という風習は、仮装が定着し、ハロウィンパーティーとして楽しむようになったアメリカでできあがった慣習といわれています。

プリンに「す」がはいるのはなぜ?

プリンが卵が熱によって固まる性質を利用してのお菓子。その滑らかな舌触りが特長ですが、加熱温度が高すぎると「す」がたってしまう。水分がぼこぼこ沸騰している状態で卵のたんぱく質が固まると、水分は水蒸気となって抜けてしまうので、結果として穴(「す」)ができてしまうのです。温度が高いほど「す」が入りやすくなるので、プリンを蒸し焼きにするときは、180℃や200℃などの高温ではなく、160℃で加熱します。

あと、
鮮度がよい卵ほど
「す」が入りやすくなる、
ともいわれています

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 10/31 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円以上

マンデー
クーポン 10/24 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円以上

SAMPLE 500円券 400円券

マンデー
クーポン 10/17 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円以上

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。

マンデー
クーポン 10/3 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円以上

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
2022.Nov.11月号

マロニー
特集

チーズ
小松菜・
りんごパイ

料理しようになる前の

基本の「き」を覚えよう!

まぎらわしい料理用語から、料理に関する基本の「き」くらの内容を毎回少しずつ説明するコーナー。



調味料編

調味料の保存方法②

開封後の調味料や食材の正しい保存方法って、意外と知らないもの。今回は身近な調味料と食材の保存方法についておさらいしましょう。

マヨネーズ



冷蔵庫のドアポケットが温度的にもおすすすめ。開封前は冷蔵所で保存し、開封後は1か月を目安に、早めに使い切りましょう。

開封後は冷蔵保存

ケチャップ



風味を保つためにも、開封後は1か月を目安に、早めに使い切りましょう。開封前は直射日光のあたるところは避けて常温保存します。

開封後、チューブタイプはキャップを上にして冷蔵保存

ソース



風味が落ちてしまうので、とんかつソースや中濃ソースは1か月を、ウスターソースは2~3か月を目安に、早めに使い切りましょう。

開封後は冷蔵保存

スパイス



コショウ、タイム、ナツメグなどのスパイス類はふたをしっかりと閉めて冷暗所で保存しましょう。

冷暗所で常温保存

こちらもCHECK!



植物油... 光に影響されやすいので、開封前も開封後も冷暗所で保存します。開封後はしっかりとふたを閉める事を忘れずに。

冷暗所で常温保存



小麦粉... 開封後はしっかりと封を閉め、密封できる容器に入れてから、風通しがよい乾燥した場所で保存しましょう。冷蔵庫での保存も可能ですが、結露によって固まったりカビが生えたり、においが移ったりすることがあるので、なるべく早く使い切りましょう。

常温保存

花ごは

今月の花

ポットマム



ポットマムの花言葉

清らかな愛

見た目の愛らしさ、純粋さが由来とされているようです。また、菊は天皇家の紋であることから「高潔」という花言葉もあります。これは和菊、洋菊問わず、菊共通の花言葉となっています。

ポットマムの和名は「洋菊」または「家菊」。洋菊にはスプレーマムやクッションマム、ガーデンマムなどがありますが、ポットマムは鉢植え向きの背丈の低い洋菊の総称。花色も多く、黄、白、赤、ピンク、オレンジ、緑、褐色などがあります。花期は9~11月で秋の庭先を鮮やかに彩ります。

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12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!

ランキー賞もあるよ! 500円相当のお買い物商品券プレゼント!

お題 フルーツ

たくさんのご応募 ありがとうございます!

大福に フルーツ入れた人えらい 美雲晴さん(59歳)	入ロで 出迎えフルーツ 旬案内 れいはるままさん(34歳)	6歳の スイカと子ども 比べっかん ひまふたヌキさん(39歳)	フルーツに チョコをついたらパラダイス みーさん(40歳)	サタケさん シャイン一同 かきねなし たいやきさん(59歳)
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

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〉10月15日(土) 当日消印有効
〈当選発表〉satake通信12月号紙面にて発表いたします。

今月の川柳お題

煮込み料理

川柳お題の「煮込み料理」は、お題の範囲内でお題に沿った川柳をお願いします。

※応募作品の著作権および利用の権利は、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。
個人情報の取り扱いについて
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。

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 全店)
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 / 尼崎道草店 / 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 ではご使用できません。

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 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 / 尼崎道草店 / 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 ではご使用できません。

マンデークーポン

レシート1枚につき
3,000円以上の 300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 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 / 尼崎道草店 / 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 ではご使用できません。

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。

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 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 / 尼崎道草店 / 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 ではご使用できません。

マンデークーポン

レシート1枚につき
2,000円以上の 200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 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 / 尼崎道草店 / 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 ではご使用できません。

マンデークーポン

レシート1枚につき
1,500円以上の 150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 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 / 尼崎道草店 / 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 ではご使用できません。