

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2023

10  
October

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



# 鯖

よば

※写真はイメージです。

## contents

PICK UP!

食材FILE なめ茸

季旬彩々 南瓜

こだわりの逸品

ぶりひら

今月のスイーツ

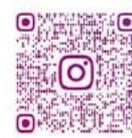
サクほろアーモンドクッキー

四季彩々 花ごよみ

茶

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

## 『なめ茸』ってなあに？

えのき茸をしょうゆやみりんなどの調味料で甘辛く煮付けたもの。一般的には、えのき茸の「なめ茸」のことを指しますが、えのき茸ではなくなめ茸を使ったもの、いろいろななきのこをミックスしたもの、唐辛子や山椒などを加えて味わいに变化をつけたものなど、自家製市販品とわず、ごはんのおともとして親しまれています。



## どうして「なめ茸」というの？

京都の料亭がえのき茸をしょうゆなどで煮た「なめ茸」を考案し、ごはんに合うと評判になり、のちにびん詰の土産物販売するようになったことが由来とか。また、きのこの産地である長野ではえのき茸のことを「なめらっけ」と呼ぶことから転じて「なめ茸」になった説など、諸説あります。

食材FILE  
vol.32

あまじょっぱい風味とえのき茸の独特の食感が絶妙で、白ご飯と相性バツグンの「なめ茸」。そのままでもおいしい「なめ茸」は、アレンジを加えても、もちろん美味。お酒のおともにもぴったりの食材です。

たまらん、

おつまみの  
つよ〜い  
味方♡

レンジで

## かんたん 自家製なめ茸

材料(作りやすい量)  
●えのき茸 … 200g  
[A]  
・しょうゆ … 大さじ2  
・みりん … 大さじ1と1/3  
・砂糖 … 小さじ2  
・白だし … 大さじ1  
・酒 … 大さじ1

作り方 ①えのき茸は根元を切り落とし、長さ3等分に切る。  
②耐熱ガラス容器にほぐしながら①のえのき茸と[A]を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。  
③ラップをはずしてひと混ぜし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

## なめ茸の保存方法

市販品のなめ茸は開封前のものなら長期保存可能ですが、開封後は冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べ切るようにしましょう。目安は一週間以内です。

### 食べきれない場合は…

煮沸消毒したガラス容器や密封できる清潔なポリ袋に入れ、冷凍保存しましょう。食べるときは冷蔵庫で自然解凍してから再加熱するのがおすすめ。

※店舗により取り扱いのない場合がございます。

# なめ茸

## なめ茸 de おつまみレシピ

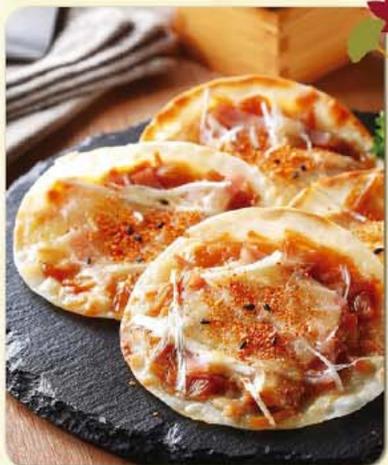
市販のものでも手作りのものでも、なめ茸があれば、おつまみにアレンジし放題！調味料がわりに和えたりのっけたりして楽しみましょう。

### なめ茸ピザ

材料(2人分)  
●餃子の皮(大判) … 4枚 ●なめ茸 … 40g  
●ハム … 2枚 ●ピザ用チーズ … 20g  
●きざみねぎ … 適量 ●七味唐辛子 … 適量  
●マヨネーズ … 16g

#### 作り方

①ハムは細切りに。きざみねぎは冷水にさらして水気を切る。  
②餃子の皮をまな板などに重ねないように置き、それぞれにマヨネーズを塗り広げ、なめ茸をのせ、平らにならす。①のハムときざみねぎをのせ、ピザ用チーズを散らす。  
③オーブントースターにアルミホイルを敷き、②をのせて、焼き色がつくまで焼く。お好みで七味唐辛子をかけて完成。



### かぶのなめ茸チーズ和え

材料(2人分)  
●かぶ … 2個(約160g) ●なめ茸 … 大さじ4  
●かぶの茎 … 5cm ●削り節 … 2g  
●プロセスチーズ … 40g ●ごま油 … 小さじ1と1/2  
●塩 … ふたつまみ

#### 作り方

①かぶは皮をむき、1cm角に切る。茎は5mm幅に切る。  
②プロセスチーズはサイコロ状に切る。  
③①をボウルに入れ、塩ふたつまみをふって混ぜ合わせ、10分ほどおく。  
④③の水気をしぼり、別のボウルに入れ、②のチーズ、なめ茸、ごま油、削り節を加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やし、器に盛る。



### なめ茸おろし

材料(1人分)  
●なめ茸 … 大さじ2  
●大根おろし … 大さじ3  
●天かす … 大さじ2  
●きざみねぎ … 大さじ1  
●めんつゆ(希釈) … 適量  
●水 … 適量

#### 作り方

①大根おろしを作り、水気はしぼっておく。  
②めんつゆを水で薄め、めんつゆくらの味にととのえる。  
③器に①を盛り、なめ茸、天かすをのせ、きざみねぎを散らす。②をまわしかける。



### 長いもとなめ茸の柚子胡椒和え

材料  
●長いも … 150g ●柚子胡椒 … 小さじ1  
●なめ茸 … 大さじ2と1/2 ●きざみ海苔 … 適量

#### 作り方

①長いもは皮をむき、5センチくらいの長さに切ってから、短冊切りにする。  
②ボウルに①となめ茸、柚子胡椒を入れ、混ぜ合わせる。  
③器に盛り、きざみ海苔を散らす。



### イカそうめんの梅なめ茸和え

材料  
●イカの刺身 … 100g ●梅干し … 2個  
●なめ茸 … 大さじ2 ●大葉 … 3枚  
●白いりごま … 適量

#### 作り方

①梅干しは種を取り除き、細かくきざむ。  
②大葉は千切りにする。  
③ボウルに①となめ茸を入れて混ぜ合わせ、イカの刺身を加え、やさしく和える。器に盛り、②の大葉をのせ、白いりごまを散らす。



季節  
彩旬  
々

ほっくりホクホク、  
秋の味覚

# ナン 南瓜

キン  
かぼちゃ

ポイントを押さえてより安全に!  
南瓜(カボチャ)の切り方

かた〜い南瓜はちょっと切るのがこわい野菜。  
南瓜をカットするときのコツやポイントをご紹介♪ 单手もして切るとさらに安心!

**Let's Try!**

用意するもの  
南瓜(1玉)  
濡れ布巾(2枚)  
包丁  
菜箸

断面図  
5〜6回にわけて斜めに切り込みを入れておきましょう。

- 濡れ布巾の上に南瓜をおき、へたの周りに切り込みを入れる。
- 切り込みが1周まわったら、へたをこじるようにして取り除く。
- へたを取り除いた部分の真ん中に菜箸を差し込み、穴をあける。
- 穴の中心から包丁を縦に差し込むようにしながら、まっすぐに柄の方をおろし、南瓜を切る。
- 反対側も同じように切る。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

南瓜(カボチャ)の収穫期は、7〜9月。  
収穫してすぐは甘みが少ないため、  
2週間から1か月ほど貯蔵されてから出荷されます。  
つまり、南瓜(カボチャ)は夏野菜なのだけど、  
食べごろは「秋」というわけ。シチューに煮物に、ポターージュに。  
ホクホクして甘〜い南瓜(カボチャ)が恋しくなる季節です♪

選び方

- ずっしりと重く、表面やへたがかたいもの
- 果肉の黄橙色が濃く、皮のふちギリギリまでしっかり色づいており、肉厚なもの
- 西洋カボチャの場合は、表皮につやのあるもの

保存方法

丸ごと1玉なら、風通しのよい冷暗所で1〜2か月は保存できます。カットした場合は、種とワタの部分から傷み出すので必ず取り除き、ラップをして密封できるポリ袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で保存。  
1週間くらいはOKですが、傷みやすいので、なるべく早く使い切りましょう。

カボチャ  
南瓜の栄養価

南瓜(カボチャ)のオレンジ色はβカロテンによるもの。なので、南瓜(カボチャ)を食べるとビタミンAを豊富に摂ることができます。ビタミンAのほかには、ビタミンEやビタミンCが豊富。食物繊維、カリウム、ビタミンK、ビタミンB6、葉酸なども含んでおり、栄養価にすぐれた緑黄色野菜といえます。

ビタミンAの別名は、「目のビタミン」! 目の働きを助けるといわれているんだぞ〜

ビタミンA  
Eyeooooon

日本かぼちゃ

代表的なものとしては、ごつごつした黒皮と薄黄色の果肉が目印の「黒皮かぼちゃ」なにも伝統野菜として知られる「勝間南瓜」(こつまなんきん)が挙げられる。どちらも水分が多く粘質な果肉のため、ねっとりとした食感が楽しめる。甘みは「西洋カボチャ」よりも控えめ。煮物、炒り煮、天ぷらなどに向いている。

西洋かぼちゃ

流通している西洋種のなかでも、「黒皮栗カボチャ」と呼ばれるものが主流。形状の凸凹が少なく、果肉は加熱すると甘くなり、ホクホクとした食感が特長。別名、えびずカボチャ。煮物やサラダ、ポターージュ、お菓子まで、幅広く使いやすい。「黒皮栗」のほかには、「青皮」「赤皮」、小型の「坊ちゃん」などがある。

カボチャ  
南瓜といえば「ハロウィン」♪

ハロウィンでは、カボチャをくりぬいたお化け提灯を窓辺に飾り、魔除けにしますが、もともとはカブとよばれる砂糖大根で作られていました。ヨーロッパ発祥のお祭りがアメリカへ渡り、アメリカではカブよりもカボチャがよくとれたため、カボチャが使われるようになったとか。アメリカではハロウィンから感謝祭、クリスマスにかけて、パンプキンパイもよく食べられています。

カボチャ  
南瓜のマヨネーズ焼き

- 材料
- 南瓜(カボチャ) … 200g
  - タマネギ … 1/2個
  - ベーコン … 2枚
  - 塩、こしょう … 適量
  - マヨネーズ … 大さじ2
  - ピザ用チーズ … 40g
  - 乾燥パセリ … 少々



作り方

- ①南瓜(カボチャ)はラップで包んでから耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。粗熱がとれたら、種とわたを取り除き、小さめの角切りにする。
- ②タマネギは皮をむき薄切りに、ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①と②を入れ、塩・こしょうをふり、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④③を耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。仕上げにパセリを散らす。

カボチャ  
南瓜の小倉煮

- 材料
- 南瓜(カボチャ) … 350g
  - ゆであずき … 100g
  - だし汁 … 300ml
  - しょうゆ … 大さじ1
  - 砂糖 … 大さじ1
  - 塩 … ひとつまみ



作り方

- ①南瓜(カボチャ)は種とわたを取り除き、ラップで包んでから耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。粗熱がとれたら、ひと口大に切り面取りをし、皮をところどころ残してむく。
- ②鍋にだし汁を煮立て①を入れ、中火で5分ほど煮る。
- ③耐熱ボウルにゆであずきを入れ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱しておく。
- ④②にしょうゆと砂糖、塩を加え、中弱火で3〜4分ほど煮て、南瓜(カボチャ)に串がささるくらいやわらかくになったら③を加え、鍋をゆすってざっと混ぜ合わせる。

※写真、イラストはイメージです。

## 塩サバとは…



水揚げ後に、生のサバをさばいて内臓やえらなどを取り除き、塩水に漬けたり塩を振ったり塩蔵処理をし、干したものだ。しっかりと塩味がついているので、そのまま焼くだけでおいしい塩焼きが楽しめる。から揚げやおろし和え、ごま焼きなどにするときは、骨取り済みのものを使うと便利。



## 塩鯖のごま焼き

### 材料(2人分)

- 塩サバ(骨取り済) … 半身1切
- [A]
- ・おろしニンニク … 小さじ1/2
- ・酒 … 大さじ2
- 小麦粉 … 大さじ2
- 白いりゴマ … 40g
- 黒いりゴマ … 20g
- ごま油 … 大さじ1

### 作り方

- ①塩サバは食べやすい大きさに切る。バットに[A]を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
- ②白いりゴマと黒いりゴマは合わせておく。
- ③①の水気を軽くふきとり、両面に小麦粉をまぶし、上から軽く押しつけて②のゴマをサバの表面にしっかりとつける。
- ④フライパンにごま油を入れて中火で熱し、③を皮目を下にして並べて入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして4~5分ほど焼き、中まで火を通す。

### ONEPOINT

小麦粉をまぶしすぎてゴマがつかないときは、霧吹きなどで軽く濡らしてください。

生サバを使うときは、サバの両面に塩をふいて15分ほどおいてから、水気をペーパータオルでふき取り、骨を取り除きます。[A]の調味液にしょうゆ(大さじ2)を追加し、塩味をプラスします。

## 塩鯖のピリ辛唐揚げ

### 材料(2人分)

- 塩サバ(骨取り済) … 半身1切
- [A]
- ・酒 … 大さじ2
- ・コチュジャン … 大さじ1~
- ・ごま油 … 大さじ1/2
- ・んにくすりおろし … 小さじ1/2
- 片栗粉 … 大さじ4
- 揚げ油 … 適量
- ししとう … 6本

### 作り方

- ①塩サバは2~3cm幅に切る。バットに[A]を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
- ②ししとうは爪楊枝で数箇所さしておく。
- ③①のさばの汁気をふきとり、片栗粉をつけ、余分な粉をはたいて170度の油でカラリと揚げる。ししとうは素揚げにし、サバと一緒に盛る。

### ONEPOINT

お好みでコチュジャンの量を増やしたり、糸唐辛子を散らしても◎

生サバを使うときは、サバの両面に塩をふいて15分ほどおいてから、水気をペーパータオルでふき取り、骨を取り除きます。[A]の調味液にしょうゆ(大さじ1)を追加し、塩味をプラスします。

## 鯖のさっぱり煮

### 材料(2人分)

- 生サバの切身 … 2切
- 塩(下ごしらえ用) … 小さじ1/2
- しょうが … 1片
- [A]
- ・水 … 100ml
- ・酢 … 100ml
- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・みりん … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・ごま油 … 大さじ1

### 作り方

- ①さばの皮面に十字の切り込みを入れ、塩を両面にふって10分ほどおいてから、水気をペーパータオルでふき取る。
- ②しょうがは皮をこそげ落とし、半分は薄切りに、残りは針しょうがにする。
- ③鍋に[A]としょうがの薄切りを入れて煮立て、サバの皮を上にして入れる。煮汁が再び沸騰したら落としふたをして、中弱火で14~15分ほど煮る。
- ④器に盛り、②の針しょうがを添える。

## サバの栄養価

サバは良質なたんぱく質のほか、ビタミンD、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12がたっぷり。鉄、ビタミンB1、B2などのほか、オメガ3脂肪酸であるDHAやEPAの含有量にもすぐれています。



サバのDHA含有量は青魚の中でもトップクラス。生のサバはもちろん、サバの缶詰の身や煮汁にもDHAが含まれているので、手軽に食べたいときには鯖缶もおすすめ!



### サバの見極め方②

皮に青い光沢があり、横線がはっきりしているもの

### サバの見極め方①

目が澄んでおり、えらが鮮やかな赤褐色をしているもの

### 切り身の場合は…

赤身に透明感があり、皮にハリがありふっくらしているもの



## サバは傷みが早いんです!

数をごまかす、という意味で「サバを読む」という言葉がありますが、これはサバがすぐに傷んでしまうので、売るときに数をごまかして急いで数えたことが由来。鮮度のよいうちに調理して、おいしく安全にいただきます。

## 「サバにあたる」とは?

サバをはじめ、カツオやマグロなどの赤身魚にはヒスタミンというアミノ酸が含まれており、不適切な状態で保存すると細菌の作用で、「ヒスタミン」という物質に変化します。このヒスタミンを体調がすぐれないときに多く摂取すると、じんましんや吐き気、頭痛、腹痛などのアレルギーに似た中毒症状を引き起こすことがあります。これを、俗に「サバにあたる」といいます。

### ヒスタミンを増やさないためには、適切な保存が大切!

ヒスタミンは鮮度が落ちると増えるので、常温に置いたり、冷蔵庫で長く放置するのは厳禁。解凍するときは冷蔵庫で、購入後はなるべく早く食べるようにしましょう。



# 鯖

## さば

日本の食卓に欠かせない魚のひとつ、サバ。日本近海を回遊し、古くから朝廷に運ばれ、また庶民の大衆魚としても親しまれてきました。鮮度が落ちやすいため、塩サバとして流通し、しめさば(生ずし)、棒ずし、なれずし、さばぬたなどの郷土料理が各地で誕生しました。

### サバの見極め方③

お腹の部分にハリがあり、ふっくらとして脂のりのいいもの

## サバの種類

### マサバ



通常サバといえば「マサバ」のことをさし、秋に旬をむかえる。春から夏にかけて産卵しながら北上し、秋から冬にかけて南下する回遊魚。脂がのった10~11月のものは「秋サバ」、12~2月のものは「寒サバ」と呼ばれる。回遊しない根付きのサバはブランド化されたものも多く、大分の関サバ、長崎の旬サバ、神奈川の松輪サバ、宮城の金華サバなどが該当する。

### ゴマサバ



マサバに比べるとやや暖かい地域の沖合に生息しており、一年を通して味が安定している。腹部に黒ゴマのような斑点があるため、ゴマサバと呼ばれる。ブランド化されたものとしては、高知県の清水サバ、鹿児島県の首折れサバなどが挙げられる。

### タイセイヨウサバ

北大西洋に生息するサバで、「く」の字のはっきりした模様が特徴。タイセイヨウサバのなかでもノルウェーで水揚げされたものは「ノルウェーさば」と呼ばれ、ブランド化されている。脂のりのよさはピカイチで、とくに9~10月ごろのものは霜降りおいしい。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

### 鯖のみそ煮



#### 材料(2人分)

- 生サバの切身…2切
- 塩(下ごしらえ用)…小さじ1/2
- しょうが…1片
- [A]
- 水…100ml
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1と1/2
- しょうゆ…小さじ1
- 赤みそ…大さじ2

#### 作り方

- ①さばの皮面に十文字の切り込みを入れ、塩を両面にふって15分ほどおいてから、水気をペーパータオルでふき取る。
- ②しょうがは皮をこそげ落とし、半分は薄切りに、残りは針しょうがにする。
- ③鍋に[A]としょうがの薄切りを入れて煮立て、サバの皮を上にして入れる。煮汁が再び沸騰したら落としふたをして、中火で3~4分ほど煮る。
- ④赤みそを煮汁で溶かしながら加え、途中で煮汁をかけながら10分ほど煮る。煮汁がどろっとしてきたら火を止め、器に盛り、②の針しょうがを飾る。



### 塩鯖のおろし和え

#### 材料(2人分)

- 塩サバ(骨取り済)…半身1切
- 三つ葉…1/2束
- 大根おろし…適量
- ポン酢…適量

#### 作り方

- ①三つ葉は根元を切り落とし、2~3cm幅に切る。
- ②塩サバをグリルなどでこんがり焼く。
- ③②の身をほぐしボウルに入れ、①の三つ葉と大根おろしを加えて和える。
- ④器に盛り、ポン酢をかける。



### 塩鯖のパン粉焼き

#### 材料(2人分)

- 塩サバ(骨取り済)…半身1切
- 黒こしょう…適量
- ニンニクのみじん切り…小さじ1
- [A]
- パセリのみじん切り…適量
- パン粉…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ3
- レモン…適量

#### 作り方

- ①塩サバは食べやすい大きさに切る。
- ②[A]を混ぜ合わせておく。
- ③①を耐熱ガラス容器に入れ、黒こしょうをふり、ニンニクのみじん切りを散らす。[A]を上にかけて、オリーブオイルを回しかける。
- ④オーブントースターで火が通るまで、15分ほど焼く。食べるときは、レモンをしぼってどうぞ。

ONEPOINT  
表面が焦げすぎようなら、途中でアルミホイルをのせてください。



※写真、イラストはイメージです。

こだわりの逸品  
Satake Select

HYBRID



近畿大学の  
生まれ  
近大の  
生まれ



# ぶりひら

ハイブリッド魚

近畿大学が50年以上の歴史を  
年月をかけての研究により、ぶりや  
ヒラマサの交配によって生まれ出した

完全養殖

うまい!

ぶりの長所である  
**脂のり**に加え、  
ヒラマサの長所である  
弾力のある**ぷりぷり食感**・  
**歯ごたえ**と**まねいな身色**  
とらいた両方の良さを  
兼ね備えた**ぶりひら**



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



今月のスイーツ

# サクほろアーモンドクッキー

天高く馬肥ゆる秋。夏の熱さから食欲も回復し、紅茶やコーヒーなどのティータイムでつまむお菓子もおいしく感じられる季節です。代表的なお茶のおともといえば、クッキー。今回はコーンスターチを使ってサクほろ感を出したクッキーをご紹介します。



※写真、イラストはイメージです。

### 【用意するもの】

- 無塩バター…60g
- 粉糖…35g
- 塩…ひとつまみ
- ★薄力粉…45g
- ★コーンスターチ…30g
- ★アーモンドパウダー…30g
- アーモンドスライス…30g
- グラニュー糖…適量

### 【下準備】

- バターはサイコロ状に切り、ヘラが刺さる程度にやわらかくなるまで常温におき、混ぜてやわらかくしておく。
- アーモンドスライスはポリ袋などに入れ、麺棒などでたたいて砕いておく。

アーモンドスライスがないときは、市販のアーモンドをポリ袋に入れて、麺棒などでたたいて砕いたものでもOK!

### 作り方

- 1 ボウルにやわらかくしたバターと粉糖、塩を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2 粉ふるい器に★を入れ、①にふるい入れる。ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせ、バターと馴染んできたら、アーモンドスライスを加え、ムラがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3 ラップを広げて②を棒状に包み、冷蔵庫に入れて30分ほど寝かす。その間にオーブンは170℃で予熱しておく。
- 4 冷蔵庫から生地を取り出し、表面を霧吹きで水をかけて軽くぬらす。パットなどにグラニュー糖を入れ、生地を転がし、生地の表面にグラニュー糖を付ける。
- 5 ④を5〜6ミリ幅に切り、オープンシートを敷いた天板に並べ、170℃に熱したオーブンで15〜20分ほど焼く。

### コーンスターチを加えるとサクサクになるのはなぜ？

**コ**ーンスターチはトウモロコシに含まれる「でんぷん」を乾燥・精製したもの。グルテンが含まれていませんから、水でこねても小麦粉のように弾力や粘りは出てきません。なので、クッキーなどの焼き菓子にコーンスターチを加えると、小麦粉のみで作ったクッキーよりもさつくりと仕上がるのです。

**小**麦粉に混ぜるのではなく、コーンスターチのみでクッキーを作ること可能です。が、粘りがない分、生地が流れてしまいがちなので、粉を多めにしたり、冷蔵庫で生地を冷やし固めたりするなど、お好みで手を加えてみましょう。



コーンスターチをから揚げの粉として使うとサワサワと仕上がりますよ

## マンデークーポンを 使おう!

お得に  
お買い物できる  
月曜日ね!

マンデークーポン 10/30月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円以上

のお買い物でご利用になれます。

マンデークーポン 10/23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。

# SAMPLE

マンデークーポン 10/16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

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 10/2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。

## 次回予告

satake通信  
2023.Nov.11月号



かぶ  
あんこう  
紅茶パウンド  
ケーキ

# ハロウィン

10月31日は、仮装パーティーを楽しもう♪

ハロウィンの起源については、諸説ありますが、ケルト民族の古いお祭りとして、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、食べ物や飲み物をお供えし、また魔女や悪魔などに魂をとられないために仮装をするようになりました。

「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、ハロウィンを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だといわれています。

※写真はイメージです。

## 花ごは

今月の花 茶

緑茶や紅茶の茶葉になる「茶の木」は中国を原産とするツバキ科の常緑低木。10月ごろから冬にかけて、ツバキによく似た上品な白い花を咲かせます。茶畑で花をほとんど見かけないのは、茶葉となる葉っぱに多く養分が届くよう、花が咲く前に摘花されてしまうから。茶畑や生垣代わりの茶の木に花が咲いているのを見かけたらレアかも。

茶の花言葉

茶の花言葉は、<追憶>。お茶の時間に、昔話に花が咲くことが多いこと、その可愛らしくも素朴で、どこかつかしさを感ずる花姿が由来とされています。

追憶

※写真はイメージです。

### 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、差額分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!

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 きのこと

たくさんのご応募 ありがとうございます!

またきのこ? 今日違う? きのことだよ (まるごさん) (33歳)

玄関で もうバレてるね (フチトマトさん) (62歳)

キノコ食べ 菌活効果で 絶好調 (美魔女ママさん) (58歳)

このしめじ 色が変わだよ それブナヒ (ひよこのママさん) (40歳)

舞茸天 揚げたそばから無くなつマ (ママはありつけずさん) (47歳)

### 今月の川柳お題

# おでん

川柳お題の「おでん」は、おでんが好きな人から、おでんが嫌いの人まで、幅広い人から受け入れられるお題です。

※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。

satake通信10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。■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 / ビエラ千里丘店 / 野里店

※業務スーパー TAKENOKO での使用はできません。

### 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。■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 / 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 での使用はできません。

### 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。■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 / 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 での使用はできません。

# 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。