

いただきますをたのしく

# satake

# 通「旬」がまるごと 信

2019年

6月号

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

今月の特集

ぬか漬けを  
作ってみよう。



feature article



水無月に映ゆる食材①

梅

水無月に映ゆる食材②

さくらんぼ

こだわりの逸品

Satake Select  
若鶏モモから揚げ

旬かるた さざえ

四季彩々 花ごよみ カラー

## 梅の栄養価

生梅の栄養価ですぐれているのはβカロテンとビタミンEの含有量。梅干しにすると水分が抜けるため食物繊維やカリウムなどの栄養価が増えます。また、梅の酸味はクエン酸などの有機酸によるもの。特にクエン酸はエネルギー代謝を手助けしてくれる成分なので、夏バテしやすいこれからの季節にぴったりです。

6月といえば、梅雨。

梅雨の語源には諸説ありますが、梅が熟することをさす「つはる」という言葉からとか、中国の長江流域では梅の実が熟す頃に降る雨のことを「梅雨(ばいう)」と呼んでいたからとか、梅と絡むものがいくつか残されています。東アジアにしかない梅雨と、東アジアでしか生育しない梅。何か関係があったとしても、うなずける話ですね。

梅雨の季節の風物詩

# 梅

## 青梅と黄梅

### 青梅

熟す前の青い梅のこと。

さわやかな香りがあり、果肉はハリがあつたため。収穫後も追熟がすすむので早めに加工しましょう。梅酒、梅シロップ、梅ジャム、梅みそ、梅の砂糖漬けなどに。

### 黄梅

黄色く色づいた、熟した梅のこと。

甘く芳醇な香りがあり、果肉はやわらかめ。熟した梅は傷みやすいので早めに加工しましょう。梅干し、梅ジャム、梅酒、梅シロップなどに。

6月6日は「梅の日」です

## 梅の代表品種といえばコレ! 南高梅

日本には100種類以上の梅がありますが、知名度も収穫量も高いのが「南高(なんこう)」という梅。梅の生産量の60%以上を占める和歌山県の代表品種です。

直径が3センチ近くある大梅のひとつで、種が小さくて肉厚。果肉はやわらかく風味もよいので、梅干し用の梅としても人気。梅ジャムや梅酒にしてもおいしい。

### 青梅には毒がある?

未熟な梅の種には青酸配糖体という成分が含まれており、梅に含まれる酵素と反応すると有害な青酸を生じ、中毒症状を引き起こすことがあります。青梅にもごく少量含まれており、一度に大量の生梅を食べない限り体に影響はありませんが、生食は控えるようにしましょう。

## たまには、のんびり

# 梅仕事

### 青梅を下処理しよう

#### 1 保存容器を消毒



熱湯を注ぎいれてからしっかりと乾かすか、食器用アルコールで消毒する。鍋に入る大きさなら煮沸消毒でもOK!

#### 2 青梅のあく抜き



たっぷりの水が入ったボウルに青梅を入れ、2~3時間つけておく。

#### 3 ヘタを取り除く



水気を切ったら、竹串でヘタ(なり口)を取り除く。

#### 4 しっかり水気をふき取る



水気が残っているとカビの原因になりやすいので、清潔な布巾で一粒ずつ丁寧に水気をふき取る。

## 梅酒

#### 材料

- 青梅…1kg
- 氷砂糖…500g
- ホワイトリカー…1800ml
- 消毒した保存容器

#### 作り方

下処理をした梅を、1/3量ずつ青梅、氷砂糖の順に交互に入れてホワイトリカーを注ぎ入れ、密閉する。

冷暗所で保管し、ときどき容器を揺すって氷砂糖を溶かします。3か月後から飲み頃。1年ほど熟成させると味にまろやかさが出ます。

## 梅ジャム

#### 材料

- 青梅…500g
- グラニュー糖…350~400g

#### 作り方

- ①下処理をした青梅をたっぷり水を入れた鍋に入れて火にかけて、沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまでゆでる。あくが出たら取り除く。
- ②冷ましてから鍋ごと水道の下に置き、ちよろちよろ水を出したまま1~2時間置く。ざるなどに移し水気を切ったら、種を取り除き、細かく刻む。
- ③鍋に②を戻し、数回に分けてグラニュー糖を加え、なべ底をかき回しながらコトコト煮込む。あくが出てきたら取り除き、とろみが出てきてあくも出なくなってきたら完成。

ジャムは冷めるとかたまるので、とろみがでてきたな〜くらいで火を止めます。

甘酸っぱい初恋の味!?

# サクランボ

漢字で書くと「桜坊」。サクラの坊やのように可愛らしく初々しい見た目と色、その甘酸っぱい風味から、初恋の味とも表現されます。少々お高い果物であり、その艶やかな姿から「赤い宝石」とも呼ばれる、初夏の風物詩のひとつです。

## Cherry

### おいしいサクランボの見分け方

- 粒が大きく、ハリやつやのあるもの
- 色が鮮やかで色ムラがないもの
- 果皮に傷がなく、なめらかなもの
- 軸の部分が緑色のもの、枯れたり折れたりしていないもの

### 保存方法

サクランボは鮮度が落ちやすいので、早めに食べきるのが◎。常温で保存できるのは収穫後2~3日。室内の涼しい場所で新聞紙などに包み、食べる2時間前くらいから冷蔵庫の野菜室で冷やします。

冷やしすぎると甘みが落ちてしまうので、保存するときは必ず野菜室で。冷蔵庫に入れるときは、乾燥を防ぐために密封できる保存袋などに入れましょう。

### サクランボDATA

名前:サクランボ  
別称:桜桃  
英名:Cherry  
分類:バラ科サクラ属

おもな産地:国産サクランボの約7割が山形県産。続いて、北海道、山梨など



### おもな品種

#### 【国産サクランボ】

「佐藤錦」「高砂」「ナポレオン」「紅秀峰」「紅さやか」など

#### 【輸入サクランボ】

「レーニア」「ピング」など

「アメリカンチェリー」は輸入サクランボの総称なんです

### サクランボの代表品種といえばコレ! 佐藤錦

サクランボが日本に入ってきたのは明治時代。東北や北海道で試験栽培をするようになり、大正元年(1912年)、山形県東根市の「佐藤栄助」さんによって作り上げられた品種が「佐藤錦」です。色つやがよく濃厚な味わいの「ナポレオン」と甘みのある「黄玉」という品種を交配させたといわれています。「佐藤錦」はほんのりハート形をした鮮紅色のサクランボ。甘みの中にもほどよい酸味があり多肉です。



### ちょっとお酒落に♡ サクランボ入りの氷

#### 用意するもの

- 洗ったサクランボ
- 製氷皿
- 水

#### 作り方

洗ったサクランボを製氷皿にひとつずつ入れ、水を注いで冷凍庫で凍らせます。炭酸水などの透明な飲料に入れたり、そうめんなど冷たい麺のおともどうぞ。



### 国産サクランボは何でお高いの?

サクランボはとても手間のかかる果実で、木や花に栄養が行きすぎると実が小さくなってしまいうため、剪定(せんてい)が必須。また、霜や雨にも弱いので、低温・降雨対策も必須。受粉は人工授粉。収穫は手作業、パック詰めもひとつひとつ手作業。しかも、パック詰めするのは咲いた花の10%程度と、農園の規模のわりに収穫量も少ないのです。そんな農家さんの愛情なしでは育つことのできないサクランボですから、少々お高くなるのも仕方ないような気がしてきますね。

箱詰めもひとつひとつ手作業なんです!

### サクランボは桜の木になる?

サクラは桜でも、サクランボがなるのは「セイヨウミザクラ」という種類のもので、春になると花を咲かせるソメイヨシノなどの桜の木とは別物。ただ、サクラ属の仲間だけあって花はよく似ています。品種によって前後しますが、開花時期は3月中旬~5月ごろ。サクランボは開花から50~60日くらいで収穫ができるようになります。

サクランボの花は、すこし白っぽい



## ぬか漬けと 栄養成分のはなし

玄米が白米よりすぐれている点といえば、栄養価。食物繊維やビタミンB群、マグネシウムをはじめとするミネラル類が白米より多いことが知られています。玄米から白米を取り除いたものが「ぬか」ということは、「ぬか」にはそれらの栄養が含まれているということ。とくにビタミンB1含有量がすぐれており、ぬか漬けにした野菜にしみ込んでいくため、ぬか漬けした野菜にはビタミンB1が含まれています。

ビタミンB1は  
エネルギー代謝に  
欠かせない栄養素なので、  
暑くなるこれからの季節に  
摂ったりですね～!



## ぬか漬けは発酵食品です!

ぬか漬けのもうひとつの特長が、発酵食品であること。発酵とは、微生物の働きによって物質が変化し、人間にとって有益に作用することをいいますが、ぬか漬けの場合は、「ぬか」に含まれる酵素や野菜から出る糖を栄養源として増殖する乳酸菌がせっせと働き、ぬか漬け特有のさわやかな酸味や香りを生み出します。

## 「ぬか」の中では 何億個もの乳酸菌が生きている!

現在では、ぬか1gの中に億単位の乳酸菌が生きていることが知られています。乳酸菌は糖を栄養源に乳酸を出すため、これがぬか漬けの酸味のもとであり、ぬかに漬けすぎるとすっぱい漬物になる原因でもあります。また、これだけ乳酸菌がいるからこそ酸味が保たれ、ほかの雑菌を生み出しにくく、保存食として成り立つのです。

## ぬか漬けに向けた野菜

### きゅうり



漬ける  
時間  
3時間～  
1日

そのまま洗って水気をとり、軽く塩をまぶしてから、ぬか床へ。

### なす



漬ける  
時間  
2日

へたを取り、タテに二つ割りに切ってからぬか床へ。

### かぶ



漬ける  
時間  
2日

茎を少し残して葉を切り落とし、タテに二つ割りに切ってから塩をまぶして、ぬか床へ。

### きゃべつ



漬ける  
時間  
2日

葉を一枚ずつぬか床へ。ぬかをすくって葉で包みこむようにすると早く漬かる。

### にんじん



漬ける  
時間  
2日

へたを取り、タテに二つ割りに切って、軽く塩をまぶしてからぬか床へ。

### だいこん



漬ける  
時間  
2日

10cm程度の長さに切って薄皮をむき、タテに二つ割りに切ってからたてるようにして、ぬか床へ。

### しょうが



漬ける  
時間  
半日～  
1日

皮をむいて、2～3mmの厚さに切ってから、ぬか床へ。

### みょうが



漬ける  
時間  
1日

洗って水気を切ってから、ぬか床へ。

## こんな食材も 「ぬか漬け」にできる!

定番の野菜もよいですが、以下のような食材も「ぬか漬け」にすることができます。気になる食材があれば、Let's try!

### モッツァレラチーズ

漬ける  
時間  
1日～2日

そのままぬかに漬け込み、冷蔵庫で保存。

オリーブオイルとブラックペッパーを少しかけてから食べるのがおすすめ!

プロセス  
チーズでもおい  
しくできます。

### 豆腐

漬ける  
時間  
2日

水切りをしてから厚手のペーパータオルに包み漬け込む。



### ゆでたまご

漬ける  
時間  
1日

ゆでて皮をむいてから、そのまま漬け込む。冷蔵庫で保存。



燻製のような  
風味がおつまみと  
してもぴったり!

### すいかの皮

漬ける  
時間  
4時間～  
半日

外側の緑皮の部分と赤い身の部分を取り除き、食べやすい大きさに切ってから漬け込む。



メロンの皮  
でもおいしく  
できますよ

### アボカド

漬ける  
時間  
半日～1日

種を取り皮をむいてから、食べやすい大きさに切りそのまま漬け込む。



皮ありの場合はよく洗って水気を拭いてから種を取り、皮を下にして漬け込む。皮ありでも皮なしでも少しかためのアボカドを選んで漬けてください。とろっとした食感がハマりますよ!

ぬか床やぬか床がおかれている環境によって漬け時間が変わります。様子を見ながら、お好みの漬け時間でお召しあがりください。

先人たちの知恵の恩恵ともいえる、日本の伝統食「漬物」。浅漬け、粕漬など漬物には種類が多くありますが、米ぬか・水・塩でつくった「ぬか床」に野菜などを漬け込んだものは「ぬけ漬け」と呼ばれます。ぬかは米を精米するときに取り除かれる種皮や胚芽のこと。だから、ぬか漬けが登場したのは、米を精米するようになった江戸時代初期ごろのことだといわれています。

も  
教

### Q.ぬか床にカビ

A. ぬか床の塩分不足があります。カビの部分をよく混ぜてからす。ぬか床の表面全場合は、ぬか床から

### Q.ぬか床が水分

A. 野菜を何回か漬けてたまり、放っておくとか床に手で穴をほりオルなどで吸い取りを使うと便利です。



# ぬか漬けを

伝統的な日本のスローフード

スローフード  
Slow food

伝統的な食材やその土地ならではの料理や文化を見直すこと。

いざ実践!

## ぬか床をつくってみよう!

### 準備するもの

◎密閉できるプラスチック製の容器かホーローの鍋  
(冷蔵庫に入るサイズのもの)

◎生ぬか / 1kg  
◎塩 / 130g  
◎昆布 / 10cm×3枚  
◎赤唐辛子 / 3~4本  
◎くず野菜  
(キャベツなどの外葉、だいこんの葉や頭、にんじんなどの頭やしっぽなど)

ぬかは「炒りぬか」でもOK。炒りぬかを使う場合は、①の加熱殺菌の過程は必要ありません。

### ①生ぬかをレンジでチン



ぬかは平らにならずか、やや真ん中を窪ませます。生ぬかは3~4回に分けて電子レンジで3~4分加熱殺菌する。

### ②塩水をつくる



水(1000ml)と塩(130g)を入れた鍋を火にかけ、塩が溶けたら火からおろして冷ます。

### ③塩水とぬかを混ぜる



容器にぬかの1/3を入れ、塩水1/3を加えて混ぜる。しっとりしてきたら、残りのぬかと塩水を1/3ずつ交互に加え、ダマにならないように混ぜ合わせる。

### ④昆布と赤唐辛子を混ぜる



昆布と赤唐辛子は入れっぱなしでOK!

耳たぶくらいのかたさになったら昆布と赤唐辛子を加え、さらに混ぜ合わせる。

### ⑤くず野菜を漬ける



よく洗って水気を切ったくず野菜を、ぬか床の底のほうに漬ける。くず野菜を漬けることでぬかの発酵を助けます。

### ⑥容器をきれいにして保管



ぬか床の表面を平らにならし、容器のまわりについたぬかを清潔なふきんやガーゼで拭き取り、きちんと密閉して冷蔵庫で保管する。

### ⑦野菜を取り替える



ぬかは毎日かき混ぜる。最初の野菜を入れてから2~3日が経過したら野菜を取り除き、新しい野菜を漬ける。それを10日~2週間、繰り返す。

### ⑧ぬか床らしい熟成した香りがしてきたらOK!



ぬか床らしい味噌などのような熟成した香りがしてきたら「ぬか床」の完成。

## ぬか床の毎日の手入れ

◎常温なら1日1回、空気にふれている表面を容器の下へ押し込むように、底から大きくかき混ぜます。冷蔵庫なら1週間くらいそのままでも大丈夫です。

◎かき混ぜた後は、表面を平らにならし、容器まわりについたぬかを清潔な布巾などでふき取ります。



## ぬか漬けQ&A

カビが生えちゃった

ぬかのお手入れ不足の可能性が原因です。カビをそっと取り除き、塩を足して様子を見まわし、カビが生えてしまったら作り直しましょう。

Q.ぬか床を長期間使わない場合はどうしたらいい?

A. 1週間程度なら、ぬか床に入っている野菜を全て取り除き、塩を少々加えて表面を平らにし、周囲をきれいにふき取ってから冷蔵庫へ。それ以上使わない場合は冷凍庫へ。再開するときは、冷凍の場合はぬか床を常温で解凍してから、ていねいに混ぜ、新しいぬかや塩を足して、野菜を漬けます。

Q.ぬか漬けがすっぱくなってきた

A. ぬかが発酵しすぎて乳酸菌が増えすぎたことが原因です。よく洗って乾燥させた卵の殻1個分を入れてみましょう。卵の殻はアルカリ性なので、中和されます。また、酸を中和するカルシウムを含む小松菜などの野菜を漬けたり、塩分にも乳酸菌の増殖を抑える作用があるので塩を足してみるのも効果的です。

カビがびしゃびしゃに

ぬか床が湿っていると野菜からの水分が原因でカビの原因になります。ぬか床にたまった水をペーパータオルで拭き取ります。また、市販の水とり器



こだわりの逸品

Satake Select

さらにおいしくなりました!

佐竹 satake オリジナル

# 若鶏モモの揚げ

冷めてもやわらか!!

プロも絶賛、  
おいしくて大人気!

2度揚げしているから

## カラッとジューシー!!

まねの  
できない  
自慢の  
味付け!

Delicious!

お弁当の  
一品に!

お酒の  
あてに!

晩ごはんの  
おかずに!

Tasty!!



# 旬が来た

水無月

# さざえ



磯の香りが鼻孔をくすぐる「さざえ」は、日本人に馴染み深い巻貝のひとつ。鮮魚店やスーパーなどで気軽に購入できるので、バーベキューの食材としても人気があります。江戸時代にはすでに親しまれていたさざえ。その語源は、その殻を小さな家に見立てて「ささ(小さい)」「いえ(家)」が転訛したものといわれ、漢字の「榮螺」は大きい螺旋状の貝という意味があります。

## 選び方

フタの部分を押し、反応があるなど、生きているものを選びましょう。軽く振って音がしなければ、身がつまっている証拠です。



## さざえってどんな貝?

さざえの旬は5月~7月頃。たっぷり栄養を蓄える夏の産卵前が一番おいしいといわれています。さざえは北海道南部から九州にかけて日本各地に生息し、長崎県や山口県、三重県で多く水揚げされています。また、外洋で育ったものは荒波に流されないように殻に大きなトゲがあり、波が穏やかな内海で育ったものにはトゲがないといわれています。

## さざえの“くるん”とした部分って何?

殻から取り出した身の先にある黒っぽい部分はさざえの肝。もちろんこの部分も食べられます。雌は濃い緑色、雄はクリーム色をしています。雄の方が独特の苦みがあります。

「大人の味」ですね。



## おすすめの食べ方

コリコリとした食感と独特な磯の香りを堪能できる「つぼ焼き」や「刺身」が定番。さざえを薄切りにして「酢の物」や「炊き込みごはん」、茹でたさざえと夏野菜と一緒に煮込んだ「カレー」もおおすすめです。

夏野菜とさざえのカレー!



定番のつぼ焼きに



## サザエのガーリック焼き



### 材料 2人前

- サザエ...2個
- エスカルゴバター
  - ・バター...100g
  - ・にんにく...3かけ
  - ・パセリの葉...1枝分
  - ・塩...小さじ1/3
  - ・こしょう...少々
- バケット...適量

### 作り方

- ①鍋にサザエと水と塩(分量外)を入れ、火にかけて沸騰したら10分程茹でる。冷ましたら殻から身を取り出し、ざく切りにして殻に戻す。
- ②エスカルゴバターの材料をフードプロセッサーにかける。
- ③サザエに②のをのせ、オーブントースターで5分程焼き、軽い焦げ目がつけば完成。バケットも軽く焼き、②をお好みの量でせる。

### ワンポイント

エスカルゴバターは、バケットに塗ったり、鶏肉や魚、きのこなど焼いたりと応用できます。フランス料理でなじみのエスカルゴの代わりにサザエを使用。ワインとも相性抜群!

マンデークーポン **6/24** 月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。



# 400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 **6/17** 月 当日限り

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。

マンデークーポン **6/10** 月 当日限り

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。



# 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 **6/3** 月 当日限り

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  
2019.Jul.7月号



うなぎ  
トマト  
油揚げ

お料理しようする前の

# 基本の「き」を覚えよう!

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



## 調理器具編

### キッチンばさみ

使い慣れると案外便利な「キッチンばさみ」。一般的な使い方とお手入れ方法などをご紹介します。

|   |  |   |
|---|--|---|
| <h4>乾物を切る</h4> <p>かたくて包丁では切りにくいもの、長いものなどを切るときに便利です。</p> | <h4>チョコチョコ刻む</h4> <p>野菜を細かく刻みたい時に便利。また、チーズのように包丁にくっつきやすいものを切りたいときにもおすすめ。</p> | <h4>まな板を汚したくないときに</h4> <p>肉類や麺を切ってフライパンやポウルに直接投入して洗いを削減することができます。</p> |
|---|--|---|

**キッチンばさみのお手入れ方法**  
市販されているキッチンばさみのほとんどはステンレス製かセラミック製なので、包丁と同じように食器用洗剤で洗い、よく水をふき取ってから収納します。

## 花ごほうび

### 今月の花 カラー

その清楚でスタイリッシュな花姿が人気のカラーは、花束やウエディングブーケにも用いられる初夏の花。南アフリカ原産の球根植物で、その花名は、花(苞)の形が修道女の襟元=カラーに似ていることに由来します。

日本では江戸時代にオランダから渡来したことから「オランダ海芋(かいう)」とも呼ばれています。

#### 花ことば

カラー全体の花ことばは「清浄」「乙女のしとやかさ」「華麗なる美」など、その清楚な花姿に由来します。また、色別の花ことばもあり、どれも「美」を象徴しています。

|                 |     |      |        |
|-----------------|-----|------|--------|
| 白               | ピンク | 黄    | 紫      |
| ・愛情<br>・凛とした美しさ | 情熱  | 壮大な美 | 夢見る美しさ |

アンケートに答えて、毎月抽選で5名様に **satakeお買物商品券 3,000円相当**が当たるチャンス!

**ラッキー賞が加わりました!**  
satakeお買物商品券 **500円相当**が抽選で30名様に当たる!

### 今月のプレゼントアンケート

Q. エプロンなどに一言コメントを書いたプレートをつけている従業員がいます。ご存知でしたか?

A. ①楽しみに見ている  
②つけていることは知っている  
③知らなかった  
④その他

### 今月のことわざ

## 蛙の面に水

梅雨の時期の生き物といえばカエル。カエルにまつわる諺(ことわざ)のひとつに「蛙の面に水」があります。これは、カエルは水をかけても嫌がらないことから、どんな仕打ちにあっても気にしない、という意味で使われます。

## ありが10の日!

「ありが10の日」って?

月に一度、**3,900円(税込)**以上お買い上げのお客様、先着**100名**様に **satake-TAKENOKO オリジナルグッズ**をプレゼントしている日です。

次回開催日 **6月9日**

9:00より先着だよ。急がなきゃ!

今回のグッズは、「計量スプーンセット」だよ!

Foods Market satake x ホムポムアイン

### 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
- アンケートの回答
- 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

〈応募締切〉  
6月30日(日)当日消印有効

〈当選発表〉  
厳正なる抽選の上、当選者への商品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報取り扱いについて  
ご応募いただいた情報は、本キャンペーンの抽選・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月号プレゼントアンケート 応募券

### マンデークーポン

レシート1枚につき **3,000円以上**のお買い物でご利用いただけます。 **300円券**

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・葉書・印紙・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/尼崎道意店/梶町店/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

※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 **4,000円以上**のお買い物でご利用いただけます。 **400円券**

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・葉書・印紙・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/尼崎道意店/梶町店/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

※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**のお買い物でご利用いただけます。 **100円券**

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・葉書・印紙・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/尼崎道意店/梶町店/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

※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 **2,000円以上**のお買い物でご利用いただけます。 **200円券**

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・葉書・印紙・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/尼崎道意店/梶町店/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。