

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2020

6

June

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

**冷凍食品は進化している!**

## contents

PICKUP!

6月の今日は何の日?

グリーンアスパラガス

こだわりの逸品  
 かるしおちりめん & ちりめんじゃこ  
 旬かるた すいか  
 花ごよみ べにばな

TAKE FREE





6月の

# イベント カレンダー

6/4(木) 蒸し料理の日

6/4(木)~6/10(水)

歯と口の健康週間

6/15(月) 生姜の日

6/21(日) 父の日

6/22(月) かにの日

6/28(日) パフェの日

6/29(月) 佃煮の日

# 6月の 今日は何の日?

夏らしさが増す一方で、梅雨の気配も漂う6月。祝日がないため、ひと月が少々長く感じられることも。大きな歳時はありませんが、「食の記念日」という視点で見ると、興味をそえられる由来をもつものがチラホラ。「へえ」と思うようなものを抜粋してお届けします。

6/4(木)~10(水)

## 歯と口の健康週間

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間で、少し前までは「歯の衛生週間」という名前で親しまれてきました。平成25年より「歯と口の健康週間」と名称が変更。歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防と早期発見や早期治療を促すことで歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に役立てることを目的としています。



### 噛むこと、飲み込むことの大切さ

噛むチカラが弱くなると、食べ物をうまく飲み込めなくなり、誤嚥の原因となります。うまく噛めなくなると、やわらかいものを好み、食べるものが偏ったり、噛むチカラがさらに低下したりします。誤嚥は食べ物が食道ではなく、肺の方に入ってしまい誤嚥性肺炎を引き起こすリスクもあります。ちゃんと噛んで、日々の健康維持に努めましょう。

### お口周りの筋肉を鍛える「パタカラ体操」

**パタカラ**

食べる前に、大きな動きで「パタカラ」と繰り返す。口の体操もおすすめ!

6/15(月)

## 生姜の日

石川県金沢市にある「波自加弥神社」は、香辛料の神様を祭る神社。奈良時代に干ばつがあり、37日間もの雨ごい祈願をしたところ霊水が湧き出してきました。凶作のため神様に供えるものがありませんでしたが、偶然自生した生姜を見つけ、献じて感謝の祭りをおこないました。この日が6月15日。現在も「はじかみ祭り」の日として親しまれており、このこと

に由来して、「生姜の日」になりました。



これも「はじかみ」。中国の古語で、生姜、山椒、ワサビなど、歯で噛んで辛いものを指す。

6/21(日)

## 父の日

6月の第3日曜日は父の日。1910年にアメリカのワシントン州に住むジョン・ブルース・ドット夫人が男女同権ということで、「父に感謝する日をつくろう」と呼びかけたのがきっかけでした。ドット夫人が亡き父に白いバラを捧げたことから、父の日にバラを贈る風習が広まり、現在の日本では黄色のバラが父の日のシンボルとなりました。

お父さんに感謝の気持ちを込めて、何かプレゼントをしてみても?

6/22(月)

## かにの日

かにのシーズンではないのに、この日が「かにの日」になった由来は2つ。ひとつは、星占いで「かに座」が6月22日からであること。もうひとつは、あいうえお順の50音で、【か】は6番目、【に】は22番目であることから。JRI(株)かに道楽が制定しました。



6/28(日)

## パフェの日

フランス人シェフが完璧なスイーツを開発し、「完璧」という意味のフランス語「パフェ」と名づけました。一方、1950年6月28日、読売ジャイアンツの藤本英雄投手が、日本プロ野球界で初めての一人の出塁も許さないパーフェクトゲームを達成。この2つの出来事をかけて、6月28日は「パフェの日」と制定されました。

### パフェとサンデーの違い?

パフェに対し、サンデーの語源は「日曜日」。アメリカでは日曜は礼拝日ですが、礼拝のあとは甘いものを食べてOKだから、礼拝の帰りに食べてもらおうとアイスクリームにチョコをかけて日曜限定販売したのがはじまりだとか、諸説あります。日本では見た目はほぼ変わらない両者ですが、食材や作り方などに明確な違いはないようです。



### 選び方

- つやがあり、色の濃いもの
- 茎は太く、まっすぐに伸び、穂先がかたくしまっているもの
- 切り口がみずみずしいもの

### 保存方法

濡らしたキッチンペーパーや新聞紙に包んで保存用袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存します。劣化が早いのでなるべく早く使い切りましょう。

旬の味を  
召し上がれ♪

### アスパラは 収穫まで3年かかる!

アスパラは葉がでる前の若茎を食べる野菜。種から育てた1年目の根は食べるにはまだ細いため、収穫せずに株を生長させます。2年目もまだ我慢。

水分や養分を吸収して大きくなった株は、3年目によりやく収穫できるようになるのです。最初の収穫までは3年かかりますが、定植すれば10~15年ほど収穫ができるようになります。



# グリーンアスパラガス

GREEN ASPARAGUS

通年見かけるようになったアスパラですが、本来の旬は春~夏。九州などの温暖な地域の「春アスパラ」から、長野、栃木、福島などを経由し、北海道の「夏アスパラ」まで生産地リレーがおこなわれます。旨みとコク、歯ごたえのある旬のおいしさを楽しみましょう。

### アスパラの下ごしらえ

#### 【根元の処理】

根元のかたい部分は2cmほどのところで切り落とし、さらに皮のかたさが気になるときは3cmほどピーラーで外皮をむく。三角形をした「はかま」を包丁で取り除くと口当たりがよくなる。



#### 【ゆで方】

ゆでるときは、沸騰した湯に根元から立てて入れ、10秒ほどしたら横に寝かせて全体を湯に浸け、1~2分ゆでる。切ってからゆでるとうま味が逃げてしまうので、できれば長いままゆでる。



### グリーンアスパラガスの仲間

#### 紫アスパラ



糖度が高くやわらかい。紫色はポリフェノールの一種、アントシアニンによるもの。ゆでると緑色にかわる。

#### ホワイトアスパラ



グリーンアスパラと同じ品種を土寄せして遮光し、軟白栽培したもの。ほろ苦く、特有の風味がある。

#### ミニアスパラ



10cmほどの若採りのアスパラ。流通量は少なく、輸入物が主流。サラダなどに使われる。

#### さぬきのめざめ



香川生まれのアスパラで、長さが40~50cmもある。やわらかく甘みがある。

※状況によっては入荷がない場合がございます。

### アスパラの栄養価

βカロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCなどを含んでいます。また、アスパラから発見された、アスパラギン酸というアミノ酸の一種も含有。エネルギーとして利用されやすいアミノ酸なので、体が疲れているときなどにおすすめ。

### くるくる肉巻きアスパラ



- 材料**
- アスパラガス … 7本
  - 豚ばら肉 … 7枚
  - 塩 … 適量 ●こしょう … 適量

- 作り方**
- ①アスパラは根元を1cm切り、ピーラーで根元側の皮を5cmほどむく。
  - ②アスパラの端から豚肉をくるくると巻きつけ、塩・こしょうをふる。
  - ③フライパンに油少々を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べる。全体に焼き色がついたら蓋をして3分ほど蒸し焼きにして完成。

### アスパラと海老の炒め物



- 材料**
- アスパラガス … 4本
  - えび(無頭) … 7尾 ●玉ねぎ … 1/6個
  - すりおろし生姜 … 1かけ分
  - ごま油 … 小さじ2
- [A] 酒 … 大さじ1 ●塩、こしょう … 少々 ●中華だしの素 … 小さじ1/3

- 作り方**
- ①アスパラは根元を2cmほど切り落とす。皮のかたさが気になるときは3cmほどピーラーで外皮をむき、食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、玉ねぎは薄切りにする。
  - ②フライパンにごま油と生姜を入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にしてアスパラを加えて炒める。
  - ③えび、玉ねぎを加えて火が通ったら[A]で調味する。





# 冷凍食品は進化している!

近年ますますおいしさに磨きがかかっている手軽で便利な冷凍食品。そこには、冷凍技術の進化や“おいしさ”をつくり上げるための努力や工夫が、きっとたくさんあるはず! ということで、ニチレイフーズさんにご協力をいただいて、大阪府高槻市にある関西工場で冷凍食品に関するお話をお伺いしてきました。

取材協力:株式会社ニチレイフーズ  
<https://www.nichireifoods.co.jp/>

取材にご協力してくださったのは...



株式会社ニチレイフーズ

関西支社 家庭用グループ 佐藤 亘さん 櫻井 美緒さん  
関西工場 開発グループ 志賀 健吉さん 黒川 千晴さん

## 開発 × 技術 その相乗効果で 冷凍食品はよりおいしくなる

冷凍食品の最大の特長は「急速凍結されている」こと。急速凍結することで、食品の細胞内にある水分の膨張を抑えることが出来ます。その結果、細胞が壊れにくく、解凍したときにおいしさが流出することを防いでいます。近年はその冷凍技術がより進化し、冷凍食品はますますおいしく進化しているのです。

### 大切なのは-5℃のあたり そこを、いかに早く凍らせるか

「少しむずかしい言い回しになりますが、食品を冷凍する過程で氷結晶が大きくなりやすい温度帯のことを、最大氷結晶生成温度帯といいます。この温度帯は大体-5℃ですね、ここをいかに早く凍らせるかが大事なんです。」

と志賀さん。急速凍結技術により「最大氷結晶生成温度帯」を素早く通過することで、氷結晶の成長を抑え、細胞が壊れにくくなりました。細胞膜や細胞壁が保たれているから、解凍した際においしさが流出しにくいのだそうです。



### お客様のニーズのために、 想像と努力は尽きない

お店に行く目移りするくらい多くの商品が並んでいますが、冷凍食品を開発する上では、どんなところに苦労や気遣う部分があるのでしょうか。

「お客様が実食されるシーンをイメージして、どういった商品だと喜んでもらえるのか、という部分を探るのですが、そこが大変。大量生産をする商品であっても、より多くの方々の食シーンにあった商品に仕上げていくのがむずかしいです。」

と教えてくださったのは黒川さん。さらには、機械の特性を見つつ、調整をしながら、お客様のニーズに合ったところにもっていかなくてはならないそうで、ここが苦しくもやりがいのある、工場での開発の肝といえる部分なのだそうです。

ところで、冷凍技術と開発という視点で見たとき、技術の方が先に進化したのでしょうか?それとも開発側に「こうしたい」というものがあって技術が進化したのでしょうか?

### グループ全体で、 おいしさを届ける それは、ニチレイの強み

この関西工場の隣には「株式会社ニチレイ・ロジスティクス 関西高槻物流センター」があります。-18℃以下を保たなくてはならない中で、工場の隣に物流センターがあるというのは他の会社にはない強み。素材の保管から、スーパーマーケットに商品



が届くまで、-18℃以下が保たれます。その根底にあるのは「おいしい瞬間を届けたい」という想い。ニチレイグループ全体で共有されている想いです。



冷凍食品の品質を保つには、-18℃以下が必須。ニチレイロジグループでは-18℃以下の温度管理を徹底しています。

「開発視点だと後者ですね。『こうしたい!』があって、技術を『こうしてほしい』という依頼をすることが多いかなと思うんですけど、技術者視点だと逆かな、と。どちらが先というのはむずかしいんですけど、お互いに伸ばしあってきた、という感じ。」

なるほど。お互いに「より良く、よりおいしく」と思う気持ちが相乗効果となって、進化していくわけですね!



# 「極上ヒレかつ」に自信あり! ボリュームなのに、お箸で切れるやわらかさ!!



「極上ヒレかつ」の押しポイントを教えてくださいませんか?

黒川さん 「豚ヒレ肉を一晩寝かせ、柔らかな肉質と肉の旨味を引き出します。また二度揚げ工程をとって、一度目の揚げと余熱でじっくり火を通してあります。これらの工夫で「箸で切れるやわらかさ」になるのです。」

櫻井さん 「衣には、パンの焼き方をかえてパン粉の形が異なる2種の生パン粉を使用。パン粉の剣立ちのよい見た目も食べ応えもボリューム感のある仕上がりになっています。」

佐藤さん 「カツを食べたいと思ったら、冷凍食品ではなく、手作りしたり、お惣菜を買うと思うんです。そういう意味では、挑戦的な商品。お惣菜に負けないくらい、おいしいヒレかつをつくる!というコンセプトで出来上がった商品といえます。」

志賀さん 「試作を繰り返す中で『かなりよい』という評価でも、開発サイドはまだまだと、かなりこだわってできあがった商品。ぜひ食べてみてください。」



2020年3月新発売!

「極上ヒレかつ」

専門店にたった丁寧な下ごしらえて、箸で切れるほどやわらかな肉質に仕上げたヒレかつです。45gという食べ応えのあるサイズ感にもこだわりました!

## 発売から32年の超ロングセラー商品! 「お弁当にGood!® からあげチキン」

ロングセラーとなっている人気の秘訣は?

黒川さん 「オーソドックスな味付け。幅広い年齢層に好まれるような味付けになっているところかな。」

志賀さん 「この春リニューアルし、二度揚げになりました。二度揚げすることでさらにやわらかジューシーに仕上げています。自然解凍も出来るんですよ。」



自然解凍OKです!

ちなみに、お弁当向けとおかず向けの違いってあるんですか?

櫻井さん 「お弁当用の商品は、冷めたときに食べてもおいしいと思っただけのような品質で設計し、つくっています。あとは、トレイ入りで切り離して使えるので、忙しい朝には便利ですね。」



「からあげチキン」はサイズもほぼ均一なので、お弁当箱の隙間にぴったりと詰めやすいです。

## 2種の醤油たれで香ばしく仕上げた! 「焼おにぎり 10個入」

二チレイの「焼おにぎり」のこだわりとは?

志賀さん 「お米のふっくら感と粒感。それと、この「塗って焼いて、塗って焼いて」というところ。2回塗るのなら、それぞれタレをわけたらいんじゃないの、ということで、1年前から「2種の醤油たれ」を採用しています。1回目は香りがより強い醤油たれで、2回目は表面の照りツヤ、口に入れたときのコクを感じるような醤油たれ。よりおいしいと感じていただけたらと思います。」



「極上ヒレかつ」でつくる!

### レンジで簡単 極上ヒレかつ丼

材料

- ・極上ヒレかつ … 1個
- ・レンジ加熱のパックご飯 … 1パック
- ・卵 … 2個
- ・玉ねぎ … 1/4個

【1人分】

- ・水 … 大さじ3
- ・めんつゆ … 大さじ2

作り方

- ①耐熱ボールに、薄切りにした玉ねぎ+水+めんつゆを入れ、ラップをかけてレンジ(500w~600w)で2分ほど加熱する。
- ②同じボールに卵を入れて溶き、ラップをせずにレンジ(500w~600w)で30秒ほど加熱する。
- ③外側のみ卵が固まるので、軽く混ぜる。
- ④同じボールに適当なサイズに切ったヒレかつを入れ、ラップをせずにレンジ(500w~600w)で50秒ほど加熱する。
- ⑤パックご飯をレンジで温め、④のをのせる。

「からあげチキン」でつくる!

### ハニーマスタードチキン

材料

- ・お弁当にGood!® からあげチキン … 10個
- ・粒マスタード … 大さじ3
- ・はちみつ … 大さじ2
- ・イタリアンパセリ(お好みで) … 適宜

【2人分】

作り方

- ①「お弁当にGood!® からあげチキン」は、袋の表示に従って電子レンジで加熱しておく。
- ②粒マスタードとはちみつを混ぜ、ハニーマスタードソースを作る。
- ③①に②をからめる。皿に盛り、イタリアンパセリを飾る。

「焼おにぎり 10個入」でつくる!

### 焼おにぎりのチーズ焼き

材料

- ・焼おにぎり10個入 … 2個
- ・玉ねぎ … 1/10個
- ・ピーマン … 1/4個
- ・ピザ用チーズ … 20g
- ・七味唐辛子 … 少々
- ・プチトマト … 2個

【2個/1人分】

作り方

- ①「焼おにぎり」は耐熱皿に入れ、袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
- ②①の上に玉ねぎ・ピーマンのせん切り、ピザ用チーズをのせる。予め温めておいたトースターで表面のチーズが溶けるまで2~3分焼いて取り出し、七味唐辛子をふり、プチトマトを添える。

状況により欠品が生じる場合がございます。ご了承くださいませようお願いいたします。

おしえて!

## イタメくん®

Q: 解凍後(または購入後)、常温に長く置いてしまったら?

一度解凍してしまうと、味や色など商品の品質が損なわれてしまうことがあるので、再凍結はできません。なるべく、その日にお召し上がりください。

Q: 封をあけてしまったときの保存方法は?

開封すると劣化してしまうので、なるべく空気に触れないように、密封できる保存袋などにいれて保存し、なるべく早くにお召し上がりください。未開封でも、冷凍庫の開け閉めなどによって-18℃が保ちにくいこともあるので、(未開封の賞味期限は1年ですが)1年といわず、早くにお召し上がりください。

Q: 夏場に冷凍食品を購入するときは?

お買い物の最後にカゴに入れます。また、冷たいもので囲めるように、買い物袋の真ん中に置いたり、保冷バッグを活用しましょう。ドライアイスがもらえるお店の場合は、ドライアイスで冷やしてください。

Q: 目安通りにチンしたけど、冷たく感じるときは?

500Wか600Wで加熱するようにしましょう。また、ターンテーブル型の場合は、はしっこに置くこと!

もし冷たいのが気になるようなら、10秒ずつ追加で加熱します。加熱しすぎると、調理不良になってしまうので、10秒ずつ加熱して様子を見るようにしましょう。

Q: チャーハンを温めるときは?

チャーハンやピラフなどのごはんものは、お皿に移したら、真ん中がへこむようにドーナツ形にすると、均一に熱が入りやすい!

※フラット型の電子レンジの場合は、チャーハンもお皿に平らにのせてOK!

Q: イタメくん®とは?

おなじみ二チレイのロングセラー商品「本格炒め炒飯®」の応援キャラクター。電子レンジを使うときの注意点を紹介してくれているので、気になる方はサイトをチェック!



こだわりの逸品  
Satake Select

satake オリジナル

# かるしおちりめん & ちりめんじゃこ

※パッケージは変更になる場合がございます。

美味しさは  
そのままに、  
塩分を30%以上  
カット!

毎日の食卓に  
お気軽にお使い  
いただけます。



**国立循環器病研究センターとは?**  
通称「国循」と呼ばれており、脳卒中や心臓病などの循環器病の制圧と究明を目指し、その原因究明と治療法の開発を行っている国立高度専門医療研究センターの一つです。また、「塩を軽く使ってうまみを引き出す」という新しい減塩の考え方による「日本一美味しい病院食レシピ」の発案元としても有名です。

「かるしおちりめん」は「国立循環器病研究センター」認定の減塩商品です!  
かるしおとは、「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です。ちりめんじゃこを製造する際に使用する「水」「塩」「鮮度」にこだわり、塩分は30%以上カット※なのに、美味しいちりめんじゃこです。  
※日本食品標準分析表2015 しらす干し(半乾燥品)との比較

ちりめんじゃこにこだわり!  
全国で最も水揚げ量の多い名産地・兵庫県産のしらすを天日干しで仕上げております。鮮度感があり、且つ小筋で歯触りのよいちりめんじゃこを厳選しております。

育ち盛りの  
お子さまに!

のり、ごまも一緒に  
ちりめんのつけごはん



骨の健康  
(カルシウム不足)が  
気になる方に!

パリパリ  
揚げちりめんのサラダ



塩分を気にせず  
美味しい食卓を  
したい方に!

ちりめんの  
ペペロンチーノ





# 旬 水無月 旬 旬 旬

すいかで  
ひんやり  
暑気払い

おすすめ  
です♪

## 小玉すいか

【ひとりじめ】  
糖度が高く、大玉のようなシャリ感がある。小玉すいカの代表品種。

※状況によっては入荷がない場合がございます。

## 【黄玉すいか】

果肉が黄色いすいかのことで近頃の品種は甘くジューシー。赤玉すいかとのコントラストがよいのでカットフルーツとしても人気。

# すいか

すいカの種類は多く、シャリとした食感が楽しめる『大玉』、冷蔵庫に入るよう開発された『小玉』を中心に、『黒皮』『黄肉』『角型』『種なし』に大別されます。近年では、食べ切りサイズの『小玉すいか』やカットフルーツ需要のある『黄肉すいか』の品種改良が盛ん。どんどん新しい品種が生まれています。

## すいかの栄養価

すいカの赤色はカルテノイド色素の一種であるリコピンによるもの。つまり体内でビタミンAの供給源となります。また、すいかは果物の中でもカロリーが控えめで、ウリ科の果物らしくカリウムも含有しているため、夏の水分補給にぴったりです。

## すいかに塩をかけるワケ

ヒトの味覚は「甘さよりも塩辛さを先に感じる」ため、すいかに塩をかけると、塩分のあとにすいカの甘みが感じられ、「より甘く感じる」という味の対比効果を引き出すことができるからです。

## すいかのシャーベット

余ったスイーツに  
しちゃうのもアリ!!

材料(2人分)  
●すいか(果肉部分) … 400g  
●粉ゼラチン … 1袋(5g)  
●水 … 大さじ2  
●レモン汁 … 大さじ1  
●砂糖 … 大さじ3

作り方  
①すいかの半量(200g)は皮と種を除き、3cmの角切りにする。  
②耐熱容器に分量の水を入れ、ゼラチンをふり入れて、ふやかす。電子レンジで15秒加熱して溶かす。  
③ミキサーに①、②、レモン汁、砂糖を入れて回し、なめらかにする。冷蔵庫に3~4時間入れ、シャーベット状になったら器に盛る。  
④くり抜き器で、残りの半量のすいかを丸くくり抜いて③の上に乗せる。

## 選び方

- 果皮にハリやつやがあり縞模様ははっきりしているもの。
- 左右の形が整っているもの。
- カットされたものは、果肉の色が鮮やかで、種のまわりに少し隙間のあるもの。

## 保存方法

丸の場合は、風通しのよい冷暗所で保存し、早めに食べましょう。冷やすときは食べる2時間くらい前に冷蔵庫に入れます。カットされたものは、切り口をしっかりラップで包み冷蔵庫で保存します。

マンデークーポン 6/29 月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。

お1人様1枚限り有効

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。

マンデークーポン 6/22 月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。

お1人様1枚限り有効

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。

マンデークーポン 6/15 月 当日限り

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。

お1人様1枚限り有効

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。

マンデークーポン 6/8 月 当日限り

1,000円以上のお買い物でご利用になれます。

お1人様1枚限り有効

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。

## 次回予告

### Satake通信

2020. Jul. 7月号

困ったときの  
のつけ丼  
7月の今日は何の日?  
ゴーヤ

**SAMPLE**



お料理しようすに  
なる前の

# 基本の「き」を 覚えよう!

まぎらわしいお料理用語から、  
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。



## 野菜のゆで方編②

野菜を下ゆでするとき、うっかりゆで過ぎてしまう  
ことありませんか。鍋の大きさや厚み、火力、  
野菜の量によっても異なってきますが、おおよそ  
の目安を表にまとめてみました。

CHECK

### おもな野菜のゆで時間(目安)

野菜	分量	ゆで時間(目安)
ほうれん草 (青菜)	1/2束	熱湯で 約1分
ブロッコリー	小房に わけたもの 1株分	熱湯で 約2分 (大きいものは3分)
カリフラワー	小房に わけたもの 1株分	熱湯で 約2分 (かために仕上げると 約1分)
オクラ	8本	熱湯で 約2分

野菜	分量	ゆで時間(目安)
アスパラガス	4~5本	熱湯で 1~2分
絹さや	30~50g	熱湯で 約1分
グリーンピース	100g	熱湯で 1~2分
じゃがいも	丸2個 ひと口大に 切ったもの 2個分	水から 約30分 水から 8~10分

## 花ごほうび

今月の花 **べにばな**

西アジアから地中海沿岸を  
原産地とするキク科の花で、  
“末摘花”とも呼ばれます。日本には  
飛鳥時代に伝わり、染料や薬用として  
栽培されていたと考えられています。  
染料や口紅として使われるほか、  
種は紅花油(サンフラワー油)の  
原材料として、乾燥させた花は  
漢方薬として重宝されてきました。

### べにばなの花言葉 『包容力』

「源氏物語」に登場する『末摘花』は、  
瘦せて顔色が悪く、赤らんだ鉤鼻の姫。  
須磨に流された源氏は姫のことを忘れず、  
8年ものあいだ源氏を信じて待ち続けた  
姫に感嘆し、結果的に源氏は姫を二条院に  
招きます。『包容力』という花言葉は  
このエピソードに由来するとい  
われています。

## 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、  
郵便料金が変更しています。  
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。

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〉  
6月15日(月) 当日消印有効

〈当選発表〉  
satake通信8月号紙面に  
発表いたします。



※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。

## 新企画はじまりました!

# 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  
8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!

ご愛顧いただきました  
「プレゼントアンケート」は、  
2020年5月号をもって  
終了させていただきました。

## お題・初夏の味

たくさんのご応募 ありがとうございます!

鱈干物  
味なおすしに 早寝り  
ピーチママさん(47歳)

ボンボンと  
美味しい音だね  
スイカさん  
くらさん(37歳)

若あゆの  
わたの苦さで 酒すすみ  
のりまゆさん(50歳)

暑くなり  
残りのそうめん 食べ始め  
一貫志さん(66歳)

にらめつに  
メバルに負けて 孫が泣く  
ピーチママさん(75歳)

国や自治体からの要請がある場合、クーポンの使用が不可となる場合がございます。

### 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。)

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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店  
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

### 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。)

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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店  
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

### 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。 **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。)

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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店  
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

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。