

「旬」が  
まるごと

いただきますをたのしく

# satake通信

2021

September

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

おかずにも、  
おつまみにも、  
お弁当にも！

みんな大好き

## から揚げ三昧



### contents



食材FILE えのき茸



季旬彩々 秋刀魚



こだわりの逸品  
藁焼きかつおたたき

今月のスイーツ 手作りプリン

花ごよみ ゼラニウム

satakeの  
Instagramもよろしくね♪



FOODS.MARKET.SATAKE



しゃっきり  
食感が  
おいしい!

# えのき茸



えのき茸を楽しむのなら、加熱はさつと火を通す程度がおすすめ。長時間加熱すると食感や風味が損なわれてしまします。くせのない淡白な味わいは、ほかの食材とも合わせやすく、煮ても、焼いても、揚げても、和えても、おいしく食べられます。



軸を短め!

## えのき茸には野生種がある!?

市場に出回っているおなじみの白くて長細い「えのき茸」は人工栽培されたもの。光をあてずに育てるではなく、現在は光をあてても着色しない品種が採用されています。また、えのき茸には自然界に存在する野生種があり、桜の切り株などに寄生。茶褐色でかさが大きく、見た目が異なります。



## えのき茸de おつまみレシピ♪

淡白な味わいなので、濃い味付けやくせのある食材とも合わせやすく、お酒のおつまみにぴったり! ピリ辛ティストも箸がすすみます。



### ピリ辛なめたけ

**材料 (作りやすい量)**  
●えのき茸 … 200g ●酒 … 大さじ3  
【A】・しょうゆ … 大さじ1/2 ・みりん … 大さじ2  
・しょうがのみじん切り … 小さじ1  
・コチュジャン … 小さじ1 ・砂糖 … 小さじ1

**作り方**  
①えのき茸は石づきを切り落とし、長さを半分に切り、根元をほぐす。  
②鍋にえのき茸と酒を入れ、ふたをして中火で5分ほど蒸す。  
③ふたを取り、【A】の材料を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮詰める。

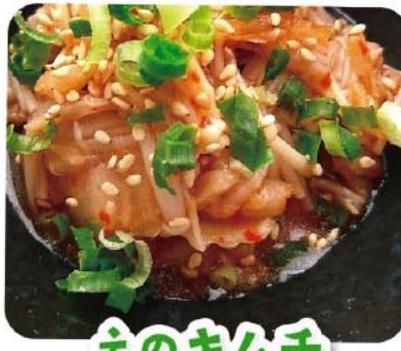


### えのき茸のチーズ焼き

**材料 (2人分)**  
●えのき茸 … 150~200g ●ピザ用チーズ … 80~90g  
●大葉 … 5枚 ●黒コショウ(あらびき) … 適量

#### 作り方

①えのき茸は石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。大葉は千切りにする。  
②大きめのフライパンにピザ用チーズを広げ、その上にえのき茸をのせ、さらに大葉をのせ、黒コショウをふる。フライパンを火にかけ、弱火でゆっくりと加熱する。フライ返して押し付けながら、チーズとえのき茸が馴染むまでじっくり火を通して焼く。  
③真ん中あたりがかたまつきたらひっくり返す。形がくずれてもまた広げ直せばいいので、気にせずひっくり返す。フライパンに薄く広げるよう形をととのえ、焼き色がつくまで焼く。食べやすいサイズに切って器に盛る。



### えのきムチ

**材料 (2人分)**  
●えのき茸 … 100g ●めんつゆ(濃縮) … 大さじ1/2  
●キムチ … 50g ●ごま油 … 小さじ2/3  
●酒 … 大さじ1 ●きざみねぎ … 適量  
●塩 … ひとつまみ ●白いりごま … 適量

#### 作り方

①えのき茸は石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。キムチは食べやすい大きさに切る。  
②ボウルにえのき茸を入れ、酒と塩をふりかける。ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。  
③②の粗熱がとれたら、キムチめんつゆ、ごま油を加え、よく混ぜ合わせる。器に盛り、きざみねぎと白いりごまを散らす。



### えのき茸の豚肉巻き

**材料 (2~3人分)**  
●えのき茸 … 200g ●塩、黒コショウ … 少々  
●豚薄切り肉 … 200g ●小麦粉 … 適量  
【左】・酒 … 大さじ2 ・みりん … 大さじ2  
・しょうゆ … 大さじ2 ・砂糖 … 大さじ1/2

#### 作り方

①えのき茸は石づきを切り落とし、豚薄切り肉の枚数にあわせて、等分にわける。  
②豚肉を広げ、塩・黒コショウを軽くふり、  
①のえのき茸を巻く。小麦粉を薄くまぶす。  
③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして、中火で焼く。火が通つたら余分な脂をふき取り、  
【左】の材料を加えて煮絡める。

## えのき茸の 【気になる】栄養価

えのき茸の100gあたりの栄養価をみると、ナイアシンや葉酸が豊富。また、ビタミンB1含有は、きのこ類の中でトップクラス。鉄、ビタミンD、パントテン酸、ビオチン、食物繊維なども含んでおり、栄養価にすぐれた食材といえます。



## えのき茸は加熱して使いましょう!

えのき茸に限らず、きのこ類は菌類のため、生きています。そのため、生で食べるとおなかをこわすなどの中毒症状を起こす可能性があります。「生食用」や「サラダ用」などの記載がないものは必ず火を通してから食べましょう。



# 季旬 彩々

代表的な秋の味覚、サンマ。近年は不漁が続き、2020年は水揚げ量の過去最低を更新。水産庁は主たる原因是地球温暖化という報告書を出しています。かつての大衆魚も今では立派な高級魚。それでも、旬の季節には食べたい脂のりのよいおいしい魚のひとつです。

## 生サンマと塩サンマの違い

生サンマとか「新物」と呼ばれるサンマは、今年獲れたもののこと。いわゆる旬は、8月の終わりごろから10月ごろまで。一方の塩サンマは旬の時期に獲れたサンマを塩漬けにし冷凍したもので、旬の時期以外にも出回ります。塩サンマは古いものという印象がありますが、鮮度のよいうちに加工し急速冷凍しているため、旬の時期じゃなくても、おいしく食べられます。



塩サンマは塩が丁寧にもみ込まれています。焼くときは塩を擦らずに焼きましょう。

店頭で、塩サンマに塩がたっぷり付いたまま置いてある場合は加工用の塩なので、洗い流して解凍してから調理しましょう。

## サンマの内臓が食べられるワケ

それは、サンマには胃がなく腸も極端に短いため。食べた物がすばやく消化され、体内に排泄物が溜まらないので、内臓までおいしくいただけるのです。ただ近年は、サンマを大きな網ですくい上げて漁獲するため、サンマ同士が擦り合い剥がれたうろこがサンマの口に入り、内臓にうろこが含まれていることがあります。

目が  
潰んでいる  
もの。

口先が  
黄色いもの。

## サンマを 焼くときの ワケ

### サンマは軽く洗う

うろこやぬめりを軽くやさしく洗い流しましょう。

水気を  
ふき取ってから、  
ふり塩をする

ふり塩して10分ほどおくと、身が締まり、旨味や弾力のある食感に! 余分な水分が出てくるので、キッチンペーパーでおさえて水気はきれいに取り除きます。

切り込みを入れる

身の中央に切り込みを入れると火の通りが均一になり、焼きあがりがきれいになります。

### 【グリルで焼くとき】

●網に油を塗っておく  
焼き網にキッチンペーパーなどで油を塗っておくと網に皮がくっつきにくくなります。

●グリルは予熱しておく  
焼く前にあらかじめ3~4分ほど強火で予熱しましょう。

●熱源に近いところにおく  
サンマはグリルの熱源に近いところにおき、中火でじっくり焼きます。焼き目がついたら上下を返し、こんがり焼きましょう!



### 【フライパンで焼くとき】

●フライパンに入りきらない場合は、半分に切る

●クッキングシートを敷き、中火でフライパンを温める

クッキングシートまたはフライパン用アルミホイルを敷き、中火でフライパンを温めてからサンマをのせます。皿に盛るときに上になるほうを下にして並べます。中火で7分ほど焼き、裏返して4~5分焼きます。



## 焼いた サンマで アレンジ!

### サンマ混ぜ込みごはん

#### 材料(3~4人分)

- サンマ … 2尾
- 米 … 2合
- だし昆布 … 10cm
- しょうが … 1かけ
- 塩 … 少々
- うす口しょうゆ … 大さじ2
- 酒 … 小さじ4
- きざみねぎ … 適量

#### 作り方

- ①米は炊く30分ほど前に洗い、炊飯器に入れ、だし昆布、塩、酒を加え、普通に水加減しておく。
- ②しょうがを千切りにして、うす口しょうゆとともに①に加えて炊く。
- ③サンマを焼き、焼き上がったご飯の上に乗せ、炊飯器で10分蒸らす。
- ④サンマを取り出して身をほぐし、ご飯にさっくりと混ぜ、盛り付けてきざみねぎをふる。



### サンマ丼

#### 材料(2人分)

- ごはん … 茶碗2杯分
- サンマ … 1尾分
- 長ねぎ … 10cm
- 赤唐辛子 … 1/2本
- しょうゆ … 少々
- サラダ油 … 少々
- すだち、白髪ねぎ … 好みで

#### 作り方

- ①長ねぎを小口切りにする。赤唐辛子は種を除いて、輪切りにする。
- ②サンマは開いて、骨を取り除く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で両面焼く。しょうゆと①を加えて軽く火を通す。
- ④器にごはんを盛り、③をお好みですだちや白髪ねぎをのせる。



秋を感じる旬の味!

おかず

## 鶏むね肉でから揚げを作るときのコツ

### フォークで穴をあける!

加熱で肉が縮むのを抑え、味が染み込みやすくなるように、皮面側からフォークで突いて数か所穴を開けておく。



### 鶏むね肉の繊維方向をチェック!

鶏むね肉をよく見ると、筋を境に繊維の向きが違うため、筋にそって2分割または3分割する。



### 厚みを均一にする!

肉の厚みを均一にするため、厚みのある部分は上下にカットする。



### 繊維の向きと交差するように包丁を入れる!

繊維の向きに対して直角に、繊維と切る方向が交差するように包丁の刃を入れ、1~1.5cm幅のそぎ切りにする。



これで鶏むね肉のから揚げがやわらかく、食べやすくなります!



## 鶏もも

にんにくの風味  
ふんわり!

### 塩から揚げ

#### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 ... 250g
- 揚げ油 ... 適量

#### 【衣】

- ・片栗粉 ... 大さじ4

#### 【A】

- ・酒 ... 大さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/2
- ・おろしにんにく ... 小さじ1と1/3
- ・鶏ガラスープの素 ... 小さじ1/2
- ・黒こしょう ... 適量
- ・ごま油 ... 小さじ2/3

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は余分な脂を取り除き、ひと口大に切る。
- ②ボウルに①と【A】を入れ、よくもみ込んでから、常温で15分ほど漬け込む。
- ③②に片栗粉をつけ、軽く握って余計な粉をとどす。
- ④揚げ油を180°Cまで熱し、③を入れて、途中で空気に触れさせながら、4~5分揚げる。



## 鶏むね

パン粉でカラッと仕上げる♪

### 鶏むね肉のから揚げ

#### 【材料】(2人分)

- 鶏むね肉 ... 250g
- 揚げ油 ... 適量

#### 【A】

- ・酒 ... 大さじ1/2
- ・しょうゆ ... 大さじ1と1/2
- ・おろしにんにく ... 小さじ1
- ・砂糖 ... 大さじ1/2
- ・塩 ... ひとつまみ
- ・水 ... 大さじ1

#### 【衣】

- ・片栗粉
- ... 大さじ2と1/2
- ・パン粉(細目)
- ... 大さじ1と1/2
- ・黒こしょう
- ... 小さじ1/2



- 【作り方】**
- ①鶏むね肉は、ブロックに切り分け、厚みをそろえてから、繊維に対して直角に包丁を入れ、1cm幅のそぎ切りにする。
  - ②ボウルに①の鶏肉を入れ、【A】を加えてもみ込む。常温で15分ほどおき、ザルにあけて汁気を切る。
  - ③衣の材料を混ぜ合わせ、②に粉をつけ、軽く握って余計な粉をとどす。
  - ④揚げ油を170°Cまで熱し、③を入れて、途中で空気に触れさせながら、2分半ほど揚げる。

おつまみにも  
ぴったり!

### カレー風味のから揚げ

#### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉または  
鶏むね肉 ... 250g
- 揚げ油 ... 適量

#### 【A】

- ・酒 ... 大さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・黒こしょう ... 少々
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・カレー粉 ... 大さじ1/2

#### 【衣】

- ・小麦粉 ... 大さじ3
- ・片栗粉 ... 大さじ1



#### 【作り方】

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、ひと口大に切る。
- ②ボウルに①と【A】を入れ、よくもみ込んでから、常温で15分ほど漬け込む。
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、②に粉をつけ、軽く握って余計な粉をとどす。
- ④揚げ油を180°Cまで熱し、③を入れて、途中で空気に触れさせながら、4~5分揚げる。

ワンポイント  
さわやかな辛みを楽しむなら、カレー粉のかわりに柚子胡椒を加えてもおいしい。

ちよいがでお子様も  
食べやすい!

### ケチャップ風味のから揚げ

#### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 ... 250g
- 揚げ油 ... 適量

#### 【A】

- ・酒 ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・ケチャップ ... 大さじ2
- ・みりん ... 大さじ1と1/2
- ・おろししょうが ... 小さじ1
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・水 ... 大さじ1

#### 【衣】

- ・小麦粉 ... 大さじ3
- ・片栗粉 ... 大さじ1



#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は余分な脂を取り除き、ひと口大に切る。
- ②ボウルに①と【A】を入れ、よくもみ込んでから、常温で15分ほど漬け込む。
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、②に粉をつけ、軽く握って余計な粉をとどす。
- ④揚げ油を180°Cまで熱し、③を入れて、途中で空気に触れさせながら、4~5分揚げる。



### 二度揚げにしてもOK!

揚げている途中で空気に触れさせることで、カリッしますが、もっと確実にカリッとさせたいなら、二度揚げがおすすめ。最初は150~160°Cくらいに熱した油で中火で3~4分揚げ、一度取り出してから、180°Cの油で約1分揚げます。より黄金色のカリッとした食感に仕上がります!





# から揚げ三昧

かかわる  
風味!

## あかかと大葉衣のから揚げ

### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 … 250g
- 揚げ油 … 適量
- 酒 … ひとつまみ
- 黒こしょう … 少々
- 酒 … 大さじ1/2
- しょうゆ … 大さじ1
- おろししょうが … 小さじ1
- 少糖 … 小さじ1
- 大さじ2と1/2
- 1個 削り節 … 10g
- 5枚

- 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、ひと口大に切る。大葉は千切りにする。
- ボウルに①の鶏肉を入れ、[A]の材料を加えてもみ込み、常温で15分ほど漬け込む。
- [衣]の材料を混ぜ合わせ、②の汁気を切ってから、よく絡める。
- 揚げ油を180°Cまで熱し、③を入れて、途中で空気に触れさせながら、4~5分揚げる。

【ワンポイント】  
おかかや大葉のかわりに、ゴマや黒胡椒、青のりなどの衣にしててもおいしい。



栃木・佐野市の  
「黒から揚げ」風に!

## ソース味の濃厚から揚げ

### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 … 250g
- 揚げ油 … 適量
- 片栗粉 … 70g

- [A]  
中濃ソース … 大さじ3  
黒こしょう … 小さじ1/2

- [B]  
おろしにんにく … 小さじ1  
おろししょうが … 大さじ1

- 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、ひと口大に切る。
- ボウルに①を入れ、[A]を加えて、よく揉み込む。ラップをし、冷蔵庫で半日おく。
- ②に[B]を加え、片栗粉を2~3回にわけて加えながら、よく混ぜ合わせる。
- 揚げ油を180°Cまで熱し、③を入れて、途中で空気に触れさせながら、4~5分揚げる。



手羽先を  
チューりッピに  
してみよう!

手羽先に切り込みを入れて、ぐるんとさせればチューりッピの出来上がり。  
お弁当に入れれば見栄え抜群、骨を持って食べられるので食べやすさも抜群!

1 関節から腕側5mmのところに、刃先が骨にあたるくらいの深い切り込みを入れる。



2 両端をしっかりと持って、切り込みから骨を出すイメージで、ポキンと折り、飛び出した骨の間に指を入れて肉をおろす。



3 手羽先の羽側は切り離す。



4 細い方の骨はぐりぐり動かして取り外す。



5 皮が内側にくるように身を丸め、手のひらで握って形をととのえる。



## クリスピーチキン

### 【材料】(2人分)

- 鶏ささ身 … 250g
- 揚げ油 … 適量

### [衣]

- 片栗粉 … 大さじ4
- コーンフレーク … 大さじ6
- 黒こしょう(粗びき) … 小さじ1/2

### [A]

- 酒 … 大さじ1/2
- しょうゆ … 大さじ1と1/2
- 鶏ガラスープのもと … 小さじ1
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 塩 … ひとつまみ
- ごま油 … 小さじ1
- 溶き卵 … 2/3個分

## 鶏ささ身



## こだわりの逸品 Satake Select

太平洋で一本釣りにて漁獲した「南方鰹」を、船上で生きたまま凍結液に浸けて凍結させる、ブライン凍結一級品の鰹のみを使用し、土佐伝統の藁焼きでたたきに仕上げました。瞬間冷凍しているので、獲れたての鮮度をそのままお楽しみいただけます。

### 美味しいかつおは やつぱりコレ!

創業 昭和三十年

日月神水産

高知直送

# 藁焼き かつおたたき

\*状況により取扱いの無い場合がございます。  
\*一部取扱いのない店舗がございます。



【解凍方法】  
真空パックのまま、  
10~15分ほど流水解凍してから  
お召し上がりください。

赤身のさっぱりとした  
味わいの「南方鰹」使用!



材料 (2人分)

- かつおのたたき … 150g
- きゅうり … 1/2本
- セロリ … 10cm
- みょうが … 1個
- 大葉 … 1枚
- ポン酢しょうゆ … 大さじ2

作り方

- ①かつおは1cmの幅に切る。
- ②きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りに、セロリも筋をとり、斜め薄切りにして千切りにする。みょうがは千切りにして、水にさらしてざるに上げる。大葉は千切りにする。すべての材料を合わせて、均等に混ぜておく。
- ③皿の中央にかつおを形よく並べ、②のせて、ポン酢しょうゆを上からかける。
- ④冷蔵庫に30分以上おき、味をなじませる。

しばらくおくと味がしみておいしくなります。  
かつおは高タンパク低エネルギーの健康食品♪



材料 (2人分)

- かつおのたたき … 1さく
- 玉ねぎ … 1/4個
- ルッコラ … 1束
- にんにく … 2かけ
- オリーブオイル … 大さじ4
- バルサミコ酢 … 大さじ3
- 塩こしょう … 適量

作り方

- ①かつおのたたきを薄切りにして器に並べ、塩こしょうをふる。その上にスライスした玉ねぎ(水にさらしたもの)とルッコラを盛っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたにんにくを入れて弱火でローストする。
- ③にんにくがカリカリにならフライパンを火からおろし、バルサミコ酢を加える。
- ④①に③のソースを回しかける。

刺身カルパッチョ、  
マリネ、寿司ネタ、海鮮サラダ、  
海鮮丼などでどうぞ♪

今まで自分が食べていた  
鰹は何だったんだ!と  
思うくらいおいしい!!



お鍋でぶんたん!

# 手作りプリン

今月の  
スイーツ

Sweets

用意するもの

- 耐熱性のプリンカップ
- ふたがある深めの鍋かフライパン
- 布きん

・材料 (150ml、カップ3個分)

**プリン液**

- 卵 … 2個
- 牛乳 … 230ml
- 砂糖 … 40g
- バニラエッセンス … 2~3滴
- 熱湯 … 適量

**カラメルソース**

- 砂糖 … 15g
- 水 … 大さじ1と1/2
- 熱湯 … 大さじ1~2

残暑などでの疲れやすい季節は、のんびりリラックスするのが大切。やさしい甘みと素朴な味わいのカスタードプリンでホッと一息つきませんか?



## プリンの語源

プリンは英語のpuddingを由来とする言葉。puddingが「プリン」と聞こえたとか、プリンのぶるっとした見た目も相まって「プリン」になったとか諸説あります。プリンは英語ではクリーム・キャラメル、アメリカではカスター・pudding、フランスではクレーム・カラメルといいます。

## プリンはどうしてかたまるの?

ゼリーやババロアなどと違い、冷蔵庫で冷やし固めるのではなく、プリンは焼いたり蒸したりして固めます。ゼラチンなどを使わずに、なぜかたまるのかというと、それは卵に含まれたんばかり質が熱によってかたまる性質を利用しているから。ちなみに、卵黄と卵白では固まる温度や固まり方が違うので、プリンの材料が卵黄のみ、全卵のみ、全卵十卵黄などで仕上がり方が変わります。

(キトリ線)

マンデークーポン ご利用日 9/27月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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 9/10月 当日限り

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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。

(キトリ線)

マンデークーポン ご利用日 9/20月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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  
2021.Oct.10月号



巻き巻き春巻き  
鮭  
ながいも

1,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

お料理じょうずになる前の

# 基本の「き」を覚えよう!

調味料編

## しょうゆ

### しょうゆのおいしさのヒミツ

大豆、小麦、塩を原料に複雑な発酵過程でつくられる「しょうゆ」は、甘味・酸味・塩味・苦味・旨味をすべて備えた日本の伝統調味料です。その繊細な味は、料理に奥行きと風味を与えてくれます。

甘味 酸味 塩味 苦味 旨味



濃口しょうゆ  
国内シェア8割を超える関東発祥のしょうゆ。香りがよく調理から卓上まで幅広く使えます。

淡口しょうゆ  
主に関西地方で親しまれ、塩分は濃口よりも少し高め。色や香りが控えめなので、素材の色や風味をいかしたい料理に。

たまりしょうゆ  
熟成期間が長く濃厚な味わい。東海地方で多く製造され、独特的な香りとろみがあります。

消臭効果

魚や肉の生臭さを消す

加熱効果

加熱することで芳香や照りを出す

対比効果

食材の甘みを引き立てる

…など様々な効果があり、あらゆる料理に使える万能調味料です。



### 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と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円にして出してください!

〈応募締切〉  
9月15日(水) 当日消印有効  
〈当選発表〉  
satake通信11月号紙面にて発表いたします。

今日の川柳お題  
かうあげ  
川柳好きの方も、応募ください!  
※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9月号  
satake川柳応募券

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づつ説明するコーナー。



今回は基本の調味料「しょうゆ」の「しょうゆ」をピックアップ。おいしさのヒミツ、「しょうゆ」の基本をおさらいしよう!

# 花ごよみ

## ゼラニウム

### Geranium

南アフリカを原産地とする乾燥に強い花なので、育てやすが魅力。四季咲き性が強く、温度が適切であれば、季節を問わず美しい花を楽しむことができます。春にしか花を咲かせない品種も存在し、それはペラルゴニアムと呼び区別されています。とても多くの品種があり、アロマ香料などに使われるローズゼラニウムやレモンゼラニウムなども仲間です。

### ゼラニウムの花ごとば

#### 『信頼』

フランスの花ごとばなのですが、由来ははつきりません。ただ、ゼラニウムはヨーロッパでは窓辺を飾る花として人気があり、開花時期が長く育てやすい花。いつ來ても色々と色とりどりの花で迎えてくれるその様は、「信頼」という言葉に値するのではないかでしょうか。

### 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、日常が覗える心温まる作品など、ピピっときた感覚で選ばせていただきます。今月のお題作品は11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!

### お題 料理の時短術

たくさんのご応募 ありがとうございました!

ぶつ切りの  
きゅうりにねり梅  
混ぜるだけ

「助かるわ〜」  
褒めて一緒に下ごしらえ  
キキさん(68歳)

塩こうじ  
麺つゆポン酢のお助け隊  
はなまるさん(49歳)

生野菜  
お肉のつけてタレかけて  
ゆみさん(53歳)

漬け込めば  
翌日焼くだけしかも美味  
桜ミルクさん(38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ことがあります。

(キトリ線)

#### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**3,000円以上**のお買物でご利用になれます。**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。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。■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 ではご使用になれません。

#### マンデーケーポン

レシート1枚につき  
**4,000円以上**のお買物でご利用になれます。**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

レシート1枚につき  
**1,000円以上**のお買物でご利用になれます。**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 ではご使用になれません。

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。マンデーケーポン

**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 ではご使用になれません。