

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



鍋に合う
具はいろいろ
あれど

うまみ
食べなさい

マロニー

ちぢん



TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE チーズ

季旬彩々 小松菜

こだわりの逸品
オリジナルシーフードミックス
今月のスイーツ
りんごパイ
四季彩々 花ごよみ
アッサムにおいざくら



satakeの
Instagramも
よろしくね!

FOODS.MARKET.SATAKE

やっぱり、

食材FILE vol.22

チーズはよく合うね!

チーズの種類

チーズを大別すると、「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」に分かれます。

ナチュラルチーズは乳に乳酸菌と凝乳酵素を加えて固め、発酵させたもの。購入後も発酵が進むため、香りや味の変化を楽しむことができます。プロセスチーズはナチュラルチーズを一種または数種混ぜ合わせたものを加熱して溶かし、乳化剤を加えて形成したものです。製造工程で加熱処理をおこなっているため、追熟することなく、保存性にすぐれています。

取り扱いのない商品もございます。

Processed Cheese プロセスチーズ

日本ではおなじみのチーズで、代表的なものとしてはスライスチーズ、6Pチーズ、キャンディチーズなどが挙げられます。

Natural Cheese ナチュラルチーズ

熱させない フレッシュタイプ

クリームチーズ、モッツアレラ、カッテージ、マスカルポーネ など

かたく仕上げた ハードタイプ

パルミジャーノ・レッジャーノ、ゴダ、チェダー、エダム、グリユイール など

青カビを繁殖させた 青カビタイプ

ゴルゴンゾーラ、ロックフォール、スティルトン など

白カビを繁殖させた 白カビタイプ

カマンベール、ブリー・ド・モー、クロミエ など

塩水や地酒などを使って熟成 ウォッシュタイプ

エポワス、ボン・レヴェック、マンステール など

ヤギの乳からつくる ビエールタイプ

サント・モール・ド・トゥレーヌ、プリニー・サン・ピエール、ヴァランセ など

ぎゅっと旨味がつまった濃厚な味わいのチーズは、ワイン、ビール、日本酒、焼酎などアルコールの種類を問わず、お酒のあてとして欠かせない食材。種類も多く、食感や味わいが多彩なので、組合せも千差万別ですね。今回はクリームチーズやピザ用チーズなど身近なチーズを使ったおつまみレシピを集めました。

保存方法

未開封のチーズは冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べ切るようにしましょう。開封後は高温や乾燥が大敵なので、チーズの切り口をクッキングシートで包み、密封できる容器に入れて冷蔵庫で保存します。余りがちなピザ用チーズは平たくラップで包み、密封できるポリ袋に入れて冷凍するのがおすすめです。1か月ほど保存することができます。

チーズは冷凍し解凍すると、風味や食感が変わってしまうので、チーズを冷凍したときは、必ず加熱調理して食べるようにしましょう。

チーズの栄養価

チーズには骨の健康維持に欠かせないカルシウムがたっぷり。牛乳や小魚が苦手なお子様や高齢者の方におすすめしたい食材のひとつです。種類によって異なりますが、総じて、たんぱく質、カルシウム、亜鉛、ビタミンAなどの栄養価にすぐれています。

おほかチーズ

チーズのガーリックオイル漬け



材料 ●クリームチーズ … 100g (作りやすい量) ●オリーブオイル … 1/2カップ
【A】 ●にんにくのみじんぎり … 大さじ1 ●塩 … 少々 ●粗びき黒こしょう … 適量 ●赤唐辛子 … 1~2本 ●パセリ、ローリエなどのお好みのハーブ … 適量

作り方 ①チーズは食べやすい大きめのサイコロ状に切る。②びんなどの保存容器に【A】の香辛料、オリーブオイルを交互に入れて、ひたひたになるまでオリーブオイルを注ぐ。③ふたをして冷蔵庫にいれ、一晩以上おく。

一週間を目安に食べ切ってください!

キムチーズの油揚げ包み

材料 (1人分)

- 油揚げ … 1枚
- キムチ … 50g
- ピザ用チーズ … 50g
- きざみねぎ … 大さじ1と1/2
- ごま油 … 大さじ1

作り方

- ①キムチはざく切りにする。
- ②ボウルに①のキムチとピザ用チーズ、きざみねぎ、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③油揚げの長辺に切れ目を入れ、袋状に開き、②を詰める。
- ④油揚げを開いて、オーブントースターで焼き色が付くまで焼き、食べやすい大きさにカットする。

カニカマチーズ揚げ



材料 (20個分)

- クリームチーズ … 90g
- カニカマ … 90g
- きざみねぎ … 大さじ3
- 黒こしょう … 適量
- しょうゆ … 小さじ2/3
- 餃子の皮 … 20枚
- 揚げ油 … 適量

作り方

- ①ボウルに手でほぐしたカニカマとクリームチーズ、きざみねぎ、黒こしょう、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②餃子の皮の真ん中に①の具を軽く大さじ1杯(分量にして大さじ1/2~2/3程度)をのせ、皮のフチに水(分量外)をつけて包む。
- ③揚げ油を170℃に熱し、②をきつね色になるまで揚げる。

小松菜のカッテージチーズ和え



材料 (2人分)

- 小松菜 … 1/2束
- カッテージチーズ … 100g
- 塩 … 少々
- めんつゆ(ストレート) … 大さじ1

作り方

- ①小松菜は塩を入れた熱湯でさっとゆでて、冷水にとって水気を絞る。4cm長さに切り、ボウルに入れ、めんつゆの半量で下味をつける。
- ②カッテージチーズと残りのめんつゆを別の容器に混ぜ合わせ、味をみて塩を足す。
- ③①の小松菜と②をあえて、器に盛る。

豆腐でなくチーズを使った濃厚な味の白あん小松菜の代わりに、にんにくやクレソンなどもOK!

チーズと果実の生ハム巻き



材料 (1人分)

- スライスチーズ … 4枚
- 柿またはリンゴ … 1/4個
- 生ハム … 4枚

作り方

- ①柿やリンゴなどの果実は皮をむき、4等分に切る。
- ②スライスチーズは半分に切り、縦長になるよう生ハムの上に2枚並べておく。
- ③②の上に①の果実をのせて、巻き付ける。

スライスチーズのかわりに、クリームチーズでもおいしい!

栄養価バツグンの冬野菜!



小松菜



通年出回っていますが、小松菜の旬は冬。霜にあたると葉がやわらかくなり甘みが増すので、これからの季節、どんどんおいしくなる野菜です。冬につくるから「冬菜」、春先のものは「うぐいす菜」などの名前で呼ばれることも。「アクが少ないので、基本的に下ゆでやあく抜きが必要がなく、おひたしや和え物、炒め物、汁物、鍋物などに幅広く使えます。」

選び方

- 葉の色が鮮やかなもの
- 葉の肉付きがよく、大きさがそろっているもの
- 茎が太く、ハリがあり、しっかりしているもの

保存方法

乾燥に弱いので、濡らした新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で、根元を下にして立てて保存します。

冷凍保存をするときは

水洗いをし、根元を切り落とし、しっかり水気をふき取り、使いやすい長さに切ってから、密封できる保存袋に入れて保存。そのとき、できるだけ密封するように空気はしっかり抜くこと、なるべく重ならないよう平らに並べて保存しましょう。

小松菜は江戸生まれ

小松菜は、中国経由で伝わった「かぶ」をルーツとする日本原産の野菜。東京・江戸川区の葛西でつくられていた「葛西菜」という漬け菜が品種改良され、現在の小松菜になりました。小松菜という名前は、8代将軍・徳川吉宗が鷹狩の際に食べた雑煮に入っていた青菜を気に入り、その産地である江戸川区・小松川の名前にちなんで名づけられたといわれています。その後、江戸の小松菜は各地に広がり、チンゲン菜と交配させるなど品種改良も盛んにおこなわれ、新潟の「大崎菜」「女池菜」、福島の「信夫菜」、群馬の「武州寒菜」、関西の「黒菜」「畑菜」「大和真菜」などの地方品種が多く生まれています。

栄養価にすぐれています!

小松菜はほうれん草に負けにくい栄養価にすぐれており、βカロテンや葉酸、鉄、ビタミンK、ビタミンCなどが豊富な緑黄色野菜。カリウム、カルシウム、ビタミンEの含有量にもすぐれ、カルシウムはほうれん草の3倍以上の数値となっています。



小松菜で お手軽もう一品!

小松菜のごまあえ



- 材料 (2人分)**
- 小松菜 … 150g (5~6株)
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - 顆粒だし … 小さじ1
- 【A】**
- 練り白ごま … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - 顆粒だし … 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜の根もとに十字に切り込みを入れて洗い、沸騰したお湯でさっとゆでて水にさらす。
- ②①の水気をきって食べやすい長さに切る。しょうゆ、顆粒だしで下味をつけ、軽くしぼる。
- ③②と【A】をあえて器に盛る。

練りごまを使うと、ごまをすりつぶす手間が省けて便利。小松菜は下味をつけることで、しっかりとした味になります。

小松菜のねぎソースがけ



- 材料 (2人分)**
- 小松菜 … 1/2束 (4~5株)
 - 長ねぎ … 1/3本
- 【A】**
- しょうゆ … 大さじ1
 - 酢 … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1/2
 - ごま油 … 大さじ1/2
 - 豆板醤 … 小さじ1

作り方

- ①小松菜の根もとに十字に切り込みを入れて洗い、沸騰したお湯でさっとゆでて水にさらす。水気を切って適当な長さに切り、器に盛る。
- ②長ねぎはみじん切りにし、【A】と混ぜ合わせる。
- ③②のねぎがしんなりしてきたら、①にかける。

小松菜の代わりに、チンゲン菜やキャベツを使ったり、豆腐にかけたりと、いろいろ応用可能!

小松菜の下ごしらえ

洗い方

根元に土が入り込んでいることが多いので、根を切り落としたり、根元に十字の切り込みを入れ、水をためたボウルの中で、根元を広げて指で土を取り除くか、流水でよく洗い流しましょう。



根元に十字の切り込みを入れることで、火の通りもよくなります。

炒める

アクが少ないので、そのまま炒めることができます。かたい茎の部分から炒め、次に葉の部分を加えて炒め、火の通りを均等にしましょう。



ゆでる

ゆでるときは、お湯に対し1%ほどの塩を加えた湯に根元からつけて10秒ほどおいてから葉を入れ、全体を返して、ごく短時間でゆでて、冷水にさらします。さっとゆでることで、小松菜特有の歯ごたえが楽しめます。

小松菜のサラダ



- 材料 (2人分)**
- 小松菜 … 1束 (4~5株)
 - ツナ缶 … 1缶
 - マヨネーズ … 大さじ2
 - しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜の根もとに十字に切り込みを入れて洗い、沸騰したお湯でさっとゆでて水にさらす。
- ②①の水気を絞り、5cm長さに切る。
- ③ツナ缶の汁をよく切ってボウルに入れてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④③に小松菜を加えて和え、盛り付ける。

小松菜のナムル



- 材料 (2人分)**
- 小松菜 … 1/2束 (4~5株)
 - しょうがのみじん切り … 小さじ2/3
 - 長ねぎのみじん切り … 小さじ2
- 【A】**
- しょうゆ … 小さじ1
 - ごま油 … 小さじ1
 - すり白ごま … 小さじ2
 - 塩 … ひとつまみ
 - こしょう … 少々

作り方

- ①小松菜の根もとに十字に切り込みを入れて洗い、沸騰したお湯でさっとゆでて水にさらす。
- ②①の水気を絞り、4cm長さに切る。
- ③ボウルに②、しょうが、長ねぎ、【A】を入れて混ぜる。10分ほどおき、味をなじませる。

ちょっと辛めの味つけです。お好みで砂糖小さじ1程度を加えると、塩辛さがマイルドに。

マロニーちゃんのキムチ鍋

【材料】(2人分)

- ハウス マロニーちゃん180 … 30g
- 豚肉(ばら)(薄切り) … 150g ●豆腐(絹ごし) … 1/2丁
- キャベツ … 1/4個 ●キムチ(白菜キムチ) … 100g
- 長ねぎ … 1本 ●にら … 1/2束 ●ぶなしめじ … 1/2パック
- キムチ鍋のつゆ(ストレート) … 500ml

【作り方】

- ①豚肉、豆腐、キャベツ、キムチは食べやすい大きさに切る。
長ねぎは1cm幅の斜め切り、にらは5cmの長さに切る。
ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋にキムチ鍋のつゆを入れて煮立て、①のにら以外の食材を入れて煮込む。
- ③具材に火が通ってきたら、マロニーちゃん、にらを加えて約5分煮る。



食べるとなるなら
マロニーちゃん

マロニーちゃんのさっぱり寄せ鍋 ゆず風味



【材料】(1人分)

- ハウス マロニーちゃん180 … 50g
- 鮭 … 1切
- ぶなしめじ … 1/3パック
- にんじん … 1/6本
- 春菊 … 1/4束
- 白菜 … 1枚
- 豆腐(絹ごし) … 1/4丁
- 【A】
- 水 … 400ml
- めんつゆ(ストレートタイプ) … 大さじ2
- 塩 … 少々
- はまぐり … 1個
- ゆず果汁 … 適量

【作り方】

- ①マロニーちゃんは熱湯(分量外)に5分つけて戻すか、2~3分下ゆでする。
- ②鮭は半分に切る。ぶなしめじは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。春菊、白菜、豆腐は一口大に切る。
- ③鍋に【A】を入れて煮立て、水気を切った①のマロニーちゃん、②、はまぐりを入れ、火が通ったら仕上げにゆず果汁を加える。

春雨、葛切り、マロニーちゃんの違い

春雨は中国発祥の食材で、その原料は緑豆やエンドウ豆のでんぷん。国内では緑豆のかわりに馬鈴薯や甘藷のでんぷんを使用した時期があり、今でも芋類のでんぷんを使用した春雨が出回っています。葛切りの原料はその名の通り、葛粉(葛カズラの根を粉にしたもの)で、『マロニーちゃん』はジャガイモでんぷんを主原料にコーンスターチ(とうもろこしでんぷん)を配合したもので、一見似ていますが、使われている原料が異なります。



2022年4月より乾燥タイプハウス食品株式会社にて

1963年、マロニーちゃん誕生!

マロニー株式会社の前身は、もやし製造業をしていた「吉村商店」。創業者の吉村義宗は、原料の調達や製造工程に苦勞を重ねながらも、もやしの新製法を確立し、もやし業界でも注目されるようになりました。



創業者:吉村義宗氏

しかし、昭和30年代、原料の緑豆が高騰するなど、もやし業界の環境変化が著しくなり、「はるさめの製造販売」を考へるようになる。大阪府立工業奨励館(現在の大阪府立産業技術総合研究所)の田村理學博士に協力を仰ぎ、「溶けないはるさめの機械化生産の実現」という研究がスタート。これが「マロニー」



1959年には大阪・吹田市に新社屋及び新工場を建設、移転

開発作業の出発点であり、1963年には、ついに「表面がつるつるで、側面に少し気泡の入ったざらざらした麺」が完成したのです。

「表面がつるつるで、側面に少し気泡の入ったざらざらした麺」ということは、お鍋のスープや出汁がよくからむということ?

そうです。「マロニーちゃん」の断面はリボン型になっており、表面積が大きくなっています。また、麺の中の気泡が、お鍋のおいしい出汁をたくさん吸い込みます。味しみがよいのでどんなお鍋でもおいしく召し上がっていただけます。



※イメージ

『マロニーちゃん』という名前はどのように?

諸説ありますが、社内公募で当時の専務のネーミング案で、『まろやかに煮えるから、マロニー』というシンプルな発想から生まれたという説が有力です。『マロニー』という響きが、創業者である吉村の心を強く揺さぶるものがあつたようで、『マロニー』に決まりました。

『マロニー』を定着させていくために、1978年、社名を「マロニー株式会社」に変更。その後、マロニーちゃんのロゴやキャラクターも誕生しました。



▲発売当時のパッケージ

「マロニーちゃん」といえばお鍋のイメージが強いですが、お鍋以外におすすめの料理があれば教えてください。

和風・洋風・中華風などジャンルにこだわらずサラダや和え物、スープなどにデザート・お菓子まで、幅広くお使い頂けます。マロニーちゃんは「ゆず」と「ちゅるちゅるモチモチの食感」の特徴の他、普段の主食となる「パスタ」より低カロリーと言えます。いつもの炒め物や汁物メニューにマロニーちゃんを入れるだけで、満足感が得られるのでおすすめです。



▲マロニーちゃん 180g



▲お鍋にマロニーちゃん 100g



▲スープマロニーちゃん

※店舗により取り扱いのない場合がございます。

鍋に合う
いろいろ
あれど

鍋のおいしい季節になりました。
つるっとした食感を楽しむなら、
しらたきや春雨、葛切りなどがありますが、
「マロニーちゃん」も忘れてはいけません！
そもそも「マロニーちゃん」とは何なのか、
どうしてお鍋にこんなに合うのか、
ハウス食品株式会社さんにお伺いしました。

マロニーちゃんと 彩り野菜のカレー鍋

【材料】(4人分)

- ハウス マロニーちゃん180…60g
- 豚肉(ばら)…250g ●キャベツ…1/2個
- エリンギ…1パック ●ブロッコリー…1/2個
- パプリカ(黄)…1/2個
- トマト…1個 ●長ねぎ…1本

【鍋つゆ】

- ・ハウス パーモントカレー[中辛]…230g
(または[甘口]…3かけ(57.5g))
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
- ・水…750ml

【作り方】

- ①豚肉、キャベツ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは縦に1cm幅に切る。
トマトはくし切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②厚手の鍋に水、めんつゆを入れて煮立たせ、いったん火を止めレウを割り入れて溶かす。
- ③再び②の鍋を熱し、煮立ったら時々かき混ぜながら、①、マロニーちゃんを加え、具材に火が通るまで煮る。



ちくわマロニーちゃん入りおでん

【材料】(4~5人分)

- ハウス ショートタイプマロニーちゃん100…約1袋(100g)
- ちくわ…小2本(60g) ●ウイナーソーセージ…4本(80g)
- ハウス おでんの素…1袋(19.3g) ●大根…1/3本(300g)
- ゆで卵…4個 ●こんにやく…1枚(250g)
- ごぼう天…4本(120g) ●こんぶ(結びこんぶ)…4個
- 水…1000ml ●ハウス 特選本香り 和からし…適宜

【作り方】

- ①ちくわは4等分し、それぞれのちくわの穴にマロニーちゃんを抜け出ないようにしっかり詰め、マロニーちゃんの中央にちくわがくるようにする。
ウイナーソーセージの端から5本程度マロニーちゃんをさし込み、マロニーちゃんの中央にウイナーソーセージがくるようにする。
- ②大根は2cmの厚さの輪切りにし、下ゆでする。こんにやくは表面に浅く格子状の切り込みを入れて三角に4等分にし、さっとゆでる。
ごぼう天は熱湯をかけ、油抜きをする。
- ③厚手の鍋におでんの素、水を入れて溶かし、①のマロニーちゃんを詰めたちくわとマロニーちゃんを刺したウイナーソーセージ、②の大根とこんにやくとごぼう天、結びこんぶ、ゆで卵を入れて具材に味がしみ込むまで煮込む。
- ④皿に盛り、お好みで和からしをつけていただく。

ONE POINT マロニーちゃんの使用量は、ちくわ、ウイナーソーセージに入る量に合わせて調整してください。



煮る マロニーちゃんの肉じゃが



【材料】(2人分)

- ハウス お鍋にマロニーちゃん100…30g
- 牛肉(薄切り)…100g
- じゃがいも…大1個(200g)
- にんじん…中1/2本(100g)
- 玉ねぎ…中1/2個(100g)
- サラダ油…小さじ2
- 水…500ml
- さやえんどう…4枚(12g)

【A】

- ・和風だしの素…小さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1と1/2
- ・しょう油…大さじ1と1/2

【作り方】

- ①牛肉、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。
玉ねぎはくし切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の牛肉を炒め、色が変わったら①の野菜をすべて加え炒める。
- ③水を加えて煮立たせ、【A】を加えてあくを取る。マロニーちゃんを加え具材に火が通るまで中火で煮込む。
- ④すじを取ったさやえんどうを加えてひと煮立ちさせ、味をふくませる。

炒める マロニーちゃんの麻婆茄子



【材料】(2人分)

- ハウス マロニーちゃん180…30g
- 豚ひき肉…80g ●なす…3本(240g)
- ピーマン…1個(30g) ●にんじん…中1/6本(33g)
- 麻婆茄子の素(市販・ひき肉のついていないもの)…2人前(66g)
- サラダ油…大さじ2

【作り方】

- ①マロニーちゃんは熱い湯に5分つけて戻すが、2~3分下ゆでする。
- ②なすは縦に10等分、ピーマンは縦に16等分する。
にんじんは薄い短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のなすを炒める。
焼き色がついたらピーマン、にんじんを加え、火が通ったらいったん器に取り出す。
- ④③のフライパンに豚ひき肉を入れ炒める。火が通ったら火を止め、麻婆茄子の素、①のマロニーちゃんを加え約2分炒める。
- ⑤④のフライパンに③の野菜を戻し入れ、炒め合わせる。

和える 電子レンジで作るマロニーちゃんサラダ



【材料】(4人分)

- ハウス ショートタイプマロニーちゃん100…60g
- 水…200ml ●ツナ缶詰…小1缶(70g)
- きゅうり…1/2本(50g) ●トマト…1/2個(75g)
- コーン(缶詰)…中1/2缶(約100g)

【A】

- ・マヨネーズ…大さじ4
- ・しょう油…小さじ1
- ・ハウス コショウ…適量

【作り方】

- ①耐熱容器にマロニーちゃん、水を入れて、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで約6分加熱する。
- ②加熱している間に、きゅうりはせん切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ③①を電子レンジから取り出し、流水で洗い水をよく切り、油を切ったツナ、コーン、②の具材、【A】を混ぜ合わせる。

ONE POINT マロニーちゃん全体が耐熱容器に入らない場合でも、部分的にマロニーちゃんが水に浸かっていれば加熱時に柔らかくなります。電子レンジでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

マロニーちゃん

マロニーちゃんを、販売する事になりました。





SEA FOOD

シーフード
やきそばに!



satakeオリジナル 具の大きいシーフード

ふりふりとした
食感のエビ。
しっかり食べ応えの
あるイカで
満足度もあります。

シーフードカレーに!

Octopus



Squid

ごろっと食べ応え抜群の オリジナル商品です!

カットや下処理など面倒な準備の必要がなく、
人気の魚介類が手軽に使えます。

FRESH

DELICIOUS

satakeオリジナル シーフードミックス

魚介の旨味たっぷり
メニュー

パスタ

スープ

アヒージョ

などにどうぞ!



アヒージョに!



シーフード
パスタに!

Shrimp

Scallops

SEAFOOD



りんごパイ

今月のスイーツ
Sweet's

簡単!!

晩秋においしい代表的な果物といえば、りんご。
りんごの手作りスイーツといえば、アップルパイですね!
市販されている冷凍のパイシートを使って
お手軽に「りんごパイ」を楽しみましょう。
熱い紅茶などと一緒にいかが?



材料(2切分)

- 冷凍パイシート…1枚(長方形タイプ)
- りんご…1/2個
- 溶き卵…大さじ1
- あんずジャム…大さじ1
- グラニュー糖…大さじ1/2
- スライスアーモンド…大さじ1

お菓子作りに

りんご

おすすめの



お菓子作りに適したりんごの代表格といえば、「紅玉」。アメリカで発見された品種で、濃紅色の皮がうつくしく、ほどよい甘酸っぱさと鮮やかな赤い果肉が特徴。煮崩れしにくいことから、お菓子向きとされています。ほかにも、濃厚な味わいで歯ごたえのある「秋映」、甘く濃厚でシャキシャキした食感の「シナスイド」、色も味も濃くパリッとした歯ごたえの「秋陽」、甘くシャキッとした食感の「玉林」、甘くサクサクとした食感の「サンツがる」なども、おすすめです。

作り方

- 1 冷凍パイシートは室温で解凍し、真ん中で2等分し、天板の上に乗せる。フォークでパイシートに穴を開ける。
- 2 りんごは1/4サイズにカットし、種を取り除く。それぞれ5〜6等分になるよう薄切りにする。
- 3 ①のパイシートの表面に溶き卵を刷毛でぬる。
- 4 あんずジャムを半量ずつのせ、バターナイフなどで全体にのばし、その上に薄切りにしたりんごを並べる。スライスアーモンドを半量ずつ散らし、グラニュー糖も半量ずつ振りかける。
- 5 オープントースターに入れ、アルミホイルをかぶせて6〜7分ほど焼いたら、アルミホイルを外す。さらに3分ほど、きつね色になるまで焼く。

スライスアーモンドは焦げやすいので、はじめはアルミホイルをかぶせて焼きます。アルミホイルをはずして色がつくまで焼くときれいな焼き上がりになります。

お好みでシナモンを入れてもおいしく召し上がれます。

パイ生地のしくみと語源

パイの特徴といえば、そのさっくりとした歯ごたえ。パイ生地は、デトランプと呼ばれる小麦粉と水を主原料にした生地とバターが交互に層状にもなるように作られており、加熱されることで生地に含まれる水分が水蒸気によりデトランプを持ちあげ、生地の間に層間をつくり出す。パイの語源はラテン語で鳥のカササギを意味するピカ(pica)。カササギは果の中に色んなものを取り込む習性があり、その見た目や、色んなものを詰めるといった意味でパイと似ていることからピカが語源となり、英語でパイ(pie)になったといわれています。



マンデークーポン 11/28 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

マンデークーポン 11/21 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

マンデークーポン

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。

200円券

マンデークーポン 11/27 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

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。

次回予告

satake通信 2022. Dec. 12月号



おせち お煮しめと飾り切り いちごタルト

お料理しようずに
なる前の

基本の「き」を 覚えよう!

さまざまな「き」料理用語から、
お料理に関する基本の「き」
「き」の内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。



調味料類

調味料類の目としてご紹介するのは重量早見表。計量スプーンや
計量カップで調味料などを計るときにあれば便利リストです。
料理をおいしく作るコツは正しい計量から。切り取って冷蔵庫に貼り付けたり、
よく使うものだけメモったりして活用してくださいね!

調味料の重量早見表

グラム(g)に
変換した
早見表です。

食材	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	食材	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
上白糖	3g	9g	130g	ウスターソース	6g	18g	240g
グラニュー糖	4g	12g	180g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
はちみつ	7g	21g	280g	マヨネーズ	4g	12g	190g
食塩	6g	18g	240g	小麦粉	3g	9g	110g
酢	5g	15g	200g	片栗粉	3g	9g	130g
しょうゆ	6g	18g	230g	パン粉	1g	3g	40g
みそ	6g	18g	230g	カレー粉	2g	6g	80g
日本酒	5g	15g	200g	サラダ油	4g	12g	180g
みりん	6g	18g	230g				

よく使う調味料は
覚えておくと便利だよ!

花ごほうび

今月の花 アッサムにおいざくら



アッサム においざくらの 花言葉

しとやか 清純な心・匂い立つ魅力

その品がよくかわいらしい花
と、形よく濃とした濃緑の葉と
いう見た目が由来になってい
ると思われま。同様に「清
純な心」、その香りのよさ
から「匂い立つ魅力」と
いった花言葉もあ
ります。

インドのアッサム地方が原産
で、香りがよく、薄桃の花色が
桜を思わせることから「アッサ
ムにおいざくら」と呼ばれます
が、学名のルクリアと呼ばれ
ることも多いです。花色はピ
ンクと白があり、花期は11~
12月。夏の暑さに弱く、凍え
るような寒さにも弱いので、
夏は涼しい半日陰で、冬は陽
の当たる室内で育てましょう。

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)
(応募券)
〒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!

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
1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!

フッキー賞も
あるよ!
500円相当の
お買い物商品券
プレゼント!

お題 食欲の秋

たくさんのご応募 ありがとうございます!

饅頭 眺め秋刀魚に 舌鼓 おもてなし愛ちゃんさん (83歳)	秋が来マ エンゲル係数 爆あがり ひろちゃんさん (63歳)	こがね色 稲穂首たれ もうまじか なましこさん (76歳)	届いたよ 孫が抱える あたま梨 おちちゃんさん (51歳)	レジカマに 秋の味覚が 集結だ 陽子さん (42歳)
---	---	--	--	---

送料金の通常はがき
(62円)を使う場合は
1円分の切手貼って
63円にして出してね!

〈応募締切〉
11月15日(火) 当日消印有効
〈当選発表〉
satake通信1月号紙面にて
発表いたします。

今月の川柳お題
お寿司
川柳お題の応募券
お申し込みは
お申し込みは
お申し込みは

※応募作品の著作権および使用の
権利は、発行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
把握のために使用し、
他の目的には
一切使用いたし
ません。

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ください) ■本券は現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: 鮮魚・生肉・生卵・生乳・生クリーム・生パスタ・生麺・生菓子・生パン・生揚げ・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐)

※対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西成店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店/高槻城西店/
恩師道楽店/榎町店/寝屋川店/南船場駅前店/ピエラ千里店/野原店/新大阪店/摩耶駅前店

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ください) ■本券は現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: 鮮魚・生肉・生卵・生乳・生クリーム・生パスタ・生麺・生菓子・生パン・生揚げ・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐)

※対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西成店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店/高槻城西店/
恩師道楽店/榎町店/寝屋川店/南船場駅前店/ピエラ千里店/野原店/新大阪店/摩耶駅前店

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ください) ■本券は現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: 鮮魚・生肉・生卵・生乳・生クリーム・生パスタ・生麺・生菓子・生パン・生揚げ・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐・生揚げ豆腐)

※対象店舗 (Foods Market satake 全店)
朝日町本店/千里丘駅前店/西成店/久宝寺駅前店/コア古川橋店/大池店/高槻城西店/
恩師道楽店/榎町店/寝屋川店/南船場駅前店/ピエラ千里店/野原店/新大阪店/摩耶駅前店

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。