

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2024

9

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

TAKE FREE

QUESTION

## サツマイモは、 どうして甘いのか。

contents

PICK UP!

食材FILE 生サーモン

季旬彩々 セロリ



こだわりの逸品  
アトランティックサーモン

今月のスイーツ  
うさぎ薯蕷まんじゅう  
四季彩々 花ごよみ  
コスモス

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





食材FILE  
vol.42

味ヨシ!

脂のりヨシ!

食感ヨシ!!

# 生サーモン

脂のりがよく、ほんのりと甘く、食感はやわらかく。生サーモンはお刺身やすしだね、マリネなどの生食からソテーなどの加熱料理まで幅広く使える、お子様にも人気の食材。鮮やかで華やかな見た目はハレの日メニューにもぴったりです。

## 「鮭」と「サーモン」は同じもの?

鮭は英語でsalmon(サーモン)なので、生物学的には鮭とサーモンは同じものとなります。ですが、商品的には白鮭や銀鮭のように加熱して食べるものは「鮭」、養殖で脂のりがよく生食できるものは「サーモン」と区別されることが多くなっています。

日本に流通している生サーモンの主流は「アトランティックサーモン」とよばれるノルウェー産やチリ産のもの。管理されたエサで養殖されているので寄生虫の心配がなく、生食でおいしく召し上がれます。近年は日本でもサーモンの養殖が盛んに試みられており、各地で「ご当地サーモン」が誕生しています。

## アトランティックサーモン

世界に流通する約半数がノルウェー産とされています。野生のサケは激減しており、出回るほとんどが養殖もので、脂のりがよく、ほんのりと甘く、食味がよいので、日本ではすしだねや刺身、丼などにして食べられる生サーモンとして人気。ノルウェー産のものは「ノルウェーサーモン」とも呼ばれます。

## 生サーモンの選び方

- 色が均一で、全体的に鮮やかなオレンジ色のもの
- 身肉が変色していないもの
- ドリップの少ないもの

## サーモンといえば、アスタキサンチン

サーモンのオレンジ色はアスタキサンチンという色素成分で、カロテノイドの一種。抗酸化性のある機能性成分として期待されています。カロテノイドは脂溶性なので、オリーブオイルやチーズなどと相性抜群。カルパッチョはもちろん、ソテーなどにするのもおすすめ。

## トラウトサーモン(サーモントラウト)

trout(トラウト)とはマスのことをさし、もともとは河や湖畔で育つトラウトとスチールヘッドのように海で育つサーモンを掛け合わせたもの。生物学的に存在する魚名ではなく、「トラウトサーモン」や「サーモントラウト」はいわば商品名。内陸・海面とわず、養殖されたニジマスの総称となっています。品種改良された味や色味のよいニジマスを掛け合わせているため、見た目がよく、和洋中どの味付けにもよく合います。

## 生サーモン de おつまみ

ひと手間加えるだけでも、よりおつまみっぽく!

### 材料 (2人分) チーズの生サーモン巻き

- 生サーモン … 100g
- クリームチーズ … 50g
- ブロッコリースプラウト … 1/2パック
- 玉ねぎ … 小1/8
- レモン汁 … 小さじ1+大さじ1
- オリーブオイル … 小さじ1
- 塩・こしょう … 少々
- オリーブ・ハーブ … お好みで

#### 作り方

- ①生サーモンは薄くそぎ切りにする。玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。
- ②クリームチーズにレモン汁小さじ1を加え、やわらかくなるまで混ぜる。
- ③生サーモンを広げ、②クリームチーズをスプーンなどを使ってのせ。玉ねぎ、ブロッコリースプラウトをのせて巻き、皿に並べる。
- ④レモン汁(大さじ1)、オリーブオイル、塩・こしょうをよく混ぜ、①にかける。お好みでオリーブハーブを飾る。



### 生サーモンとアボカドのポキ

- 生サーモン … 150~180g
- アボカド … 1個
- 白いりごま … 適量
- 【A】
- しょうゆ … 大さじ2
- すりおろしんにんにく(チューブ) … 2cm
- ごま油 … 大さじ1と1/2
- レモン汁 … 大さじ2/3

#### 作り方

- ①生サーモンは水気をふき取り、2cm角に切る。
- ②アボカドは種を取り、皮をむいて2cm角に切る。
- ③ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。②も加えてアボカドが崩れないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、白いりごまを散らす。



### 生サーモンのたたき

- 生サーモン … 150g
- 塩・黒こしょう … 少々
- ごま油 … 小さじ1
- きざみねぎ … 適量
- 【A】
- おろししょうが(チューブ) … 1.5cm
- ポン酢 … 大さじ1と1/3
- ごま油 … 大さじ1/2

#### 作り方

- ①生サーモンは水気をふき取り、塩・黒こしょうを軽くふり、しばらくおく。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、皮面を下にして2~3分焼く。
- ②①の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。
- ③【A】を混ぜ合わせておく。
- ④器に②を盛り、きざみねぎを散らし、③にかける。



ONEPOINT  
きざんだみねぎや大葉を散らしたり、ポン酢たれにおろしニンニクを加えたり、お好みでアレンジしてください。

### いくらとサーモンのおろし和え

- 生サーモン … 60~80g
- いくら(しょうゆ漬け) … 大さじ2
- 大根おろし(軽く絞ったもの) … 大さじ4
- 塩 … ひとつまみ
- レモン汁 … 小さじ1
- 貝割れ大根 … 適量
- レモンの皮 … お好みで

#### 作り方

- ①生サーモンは水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。塩ひとつまみ(分量外)をふり、しばらくおく。
- ②ボウルに、大根おろし、塩、レモン汁を加えて混ぜ合わせ、①といくらのしょうゆ漬けを加えてサッと和える。
- ③貝割れ大根は根元を落とす。小鉢に②を盛り、貝割れ大根を散らし、お好みで細くスライスしたレモンの皮を飾る。



ONEPOINT  
塩加減はいくらの塩分によって変わるため、味をみながら調整して。



# 季節 旬 彩 々

さわやかな香味と  
シャキッとした食感を楽しむ

# セロリ

セロリの旬は年二回。ほどよく涼しく、ほどよく温かい気候を好むため、晩秋から初夏にかけて多く出回るのは静岡産のもの。初夏から秋に多く出回るのは長野県産のもの。この2県で全体の約6割が生産されているといわれています。まだ暑さが続く日々、さわやかな香味野菜で暑気払いはいかがですか。



## セロリの名前

セロリは「セルリー」と呼ばれることがありますが、それは英語の「celery」をフランスなまりで読むと「セルリー」になるから。また、「野菜生産出荷安定法」に「セルリー」と記載されていることから、昔から農業関係者さんの間では「セルリー」と呼ばれることが多いようです。

## セロリの選び方

- 葉の緑色が鮮やかで、みずみずしいもの
- 茎は長く肉厚で、丸みがあるもの
- 筋と筋のあいだが盛り上がっているもの

「C」のカチカチが目安!

## 保存方法

コップなどに冷水を入れ、根元をしばらく浸してから、その日に食べるのがおすすめ。2〜3日保存する場合は、葉と茎を切り離して、それぞれポリ袋に入れてから野菜室に立てて保存しましょう。葉はきざんで密封できるポリ袋に入れば冷凍保存できます。

## セロリの筋が気になるときは?

セロリの表面には太くて固い筋があるので、スティック状などで調理するときは筋取りをおこなしましょう。包丁で引いて取る場合は、筋の切り口に包丁をあて、筋を浮かしたら、根元まで引っ張ります。あるいは、ピーラーで皮をむくように取るのもおすすめです。



## セロリと鶏肉のエスカベージュ

- 材料 (2人分)**
- セロリ … 1本
  - 鶏むね肉 … 1/2枚
  - パプリカ(赤・黄) … 各1/2個
  - 玉ねぎ … 1/4個
  - 塩・黒こしょう … 少々
  - 薄力粉 … 大さじ1
  - 揚げ油 … 適量
- 【A】**
- ・砂糖 … 大さじ1
  - ・粒マスタード … 大さじ1
  - ・酢 … 100ml

- 作り方**
- ①セロリの茎はななめ薄切りに、赤・黄パプリカはそれぞれ1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切っておく。
  - ②深めのパットに【A】を合わせ、①のセロリ、玉ねぎを入れる。
  - ③鶏むね肉はひと口大のそぎきりにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶして170℃程度の油で揚げる。きつね色に揚がったら、すぐに②に漬ける。
  - ④赤・黄パプリカも160℃程度の油でさっと揚げ、②に加える。全体がよくなじむように、何度か上下を返す。味がなじんだら器に盛る。



**ワンポイント**  
すぐに食べてもおいしいですが、1日くらいおくと味がよくなるのでさらにおいしい!

## セロリの切り方・使い分け

### スティック状



茎の部分を好みの長さに切り、繊維に沿って縦に2〜4等分しスティック状に。サラダに加えたりディップに付けたりして、シャキッとした食感を楽んで!

### 薄切り・乱切り・斜め切り



繊維を断ち切るように「薄切り」や「乱切り」、「斜め切り」にすると、セロリのコクが料理の味を引き立てます。セロリの旨味は芯にあり、スープ、炒め物など具材にどうぞ!

### みじん切り



セロリの香味を楽しんだり、お肉の臭み消しなどにぴったり。スープ、ミートソース、タルタルソースなどの具材に!

### 葉っぱ



料理の香味やスープのブーケガルニとして利用しましょう。また、さっとゆでてから細かくきざんで佃煮にしたり、食べやすい大きさに葉を摘んで天ぷらにしてもおいしい!

## セロリの浅漬け



- 材料 (2人分)**
- セロリ(軸) … 1本
  - 鷹の爪 … 1本
- 【A】**
- ・和風顆粒だし … 小さじ1
  - ・砂糖 … 小さじ1
  - ・酢 … 小さじ1
  - ・ごま油 … 小さじ1
  - ・塩 … 小さじ1/2

- 作り方**
- ①セロリはスジを取り、3〜4mm幅の斜め切りにする。鷹の爪はへたを切り落とし、種を取り除く。
  - ②【A】を混ぜ合わせておく。
  - ③ポリ袋に①と②を入れ、軽くもみ込み、封をして冷蔵庫で1〜2時間ほど漬けておく。

## セロリと海老の炒め物



- 材料 (2人分)**
- セロリ … 1本
  - むきえび … 100g
  - サラダ油 … 大さじ1
  - コンソメスープ … 100ml
  - しょうゆ … 小さじ1/2
  - 塩・こしょう … 少々
  - 片栗粉 … 小さじ1
- 【A】**
- ・酒 … 小さじ1
  - ・塩・片栗粉 … 少々

- 作り方**
- ①セロリはスジを取り、軸は5mm幅に斜め切り、葉はざく切りにする。
  - ②むきえびは、【A】を混ぜて下味をつける。
  - ③フライパンに油を熱し、セロリの軸とむきえびを軽く炒める。セロリの葉とコンソメスープを入れてさっと煮る。
  - ④しょうゆ、塩・こしょうで味を調え、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

**ワンポイント**  
むきえびは火を通しすぎるとかわくなるので、火を通しすぎないように手早く。



# サツマイモのおいしい加熱方法

## 蒸し器

サツマイモはよく洗い、両端を切り落とし、大きい場合は長さを2~3等分し、3%の塩水に3時間ほど浸けておく。蒸し器の下段にお湯を入れ、上段に水気をふき取った芋を立てて並べ、布きんで包んだふたをしてセットする。中弱火で35~45分ほど加熱する。

途中、水が少なくなったら空焚きにならないよう水を足してください。

## オーブン

オーブンを160~170℃で予熱する。サツマイモは洗って水で濡らし、しっかり芋に密着するようにアルミホイルで包み、オーブンで35~45分ほど加熱する。ミトンをして芋を触り、部分的にでも柔らかくなっていけば、そのままオーブンの中に戻し、余熱で30~60分ほど加熱する。

かたい場合は加熱時間のほか、余熱後に再度15~20分ほど加熱してください。

## 電子レンジ

サツマイモは洗って両端を切り落とす。丸ごとあるいは食べやすい大きさにカットし、しっかりと濡らしたキッチンペーパーで全体を包んでから、ラップで包む。200Wに設定した電子レンジで12~14分ほど加熱する。

お急ぎのときは600Wの電子レンジで4分ほどの加熱でもOK! じっくり甘くしたいときは低ワットにするなど、お好みで使い分けましょう。

## レンジで加熱するときの注意点

電子レンジは食品内の水分を高速で動かし、摩擦熱で温めるといふしくみ。サツマイモのように水分が少ない食材をレンジにかけると、思っている以上に短時間で加熱が進み、発煙や発火の原因となります。

必ずキッチンペーパーなどで水分を補い、サツマイモの加熱のし過ぎには注意しましょう。

# QUESTION サツマイモ どうして甘

加熱時間はMサイズ程度のサツマイモ(200~250g)の場合の目安です。重量が大きなもの、加熱時間も長く必要になるので、状況にあわせて様子を見ながら追加で加熱してください。

## どうしてサツマイモを食べると「おなら」が出るの?

サツマイモには食物繊維が多く含まれており、この食物繊維が腸内の善玉菌に分解されることで二酸化炭素などのガスを出すことが知られています。これが「おなら」の正体。また、不溶性食物繊維は体内の水分を吸収し便の量を増やしたり、サツマイモを切ったときににじみ出てくる白い液体「ヤラピン」が便をやわらかくしたり、サツマイモには腸に働きかける成分が多く入っているのです。

# 秋を楽しむおサツマイモ

## ごはん



### 材料(2人分)

- サツマイモ … 小1個(150g)
- うるち米 … 2合
- [A]
- 酒 … 大さじ1
- 白だし … 60ml
- 塩 … ひとつまみ
- 黒いりごま … 適量

### 作り方

- ①うるち米はといで炊飯釜に入れ、米が隠れる程度のひたひたの水につけて1時間ほど浸水させる。
- ②サツマイモは皮付きのまま洗い、端を切り落とし、1.5cm角に切る。
- ③①に[A]を入れて軽くかき混ぜ、2合の目盛りまで水(分量外)を足す。その上に②をのせて広げ、普通に炊く。
- ④炊き上がったサツマイモを混ぜるようにご飯をほぐし、黒いりごまを散らし、さっと混ぜ合わせる。

## サラダ



### 材料(2人分)

- サツマイモ … 150~200g
- クリームチーズ … 80g
- ハチミツ … 大さじ2
- レーズン … 20g
- スライスアーモンド … 適量
- セルフイーユ(飾り用) … お好みで

### 作り方

- ①サツマイモはよく洗い、皮付きのまま、1.5cm角に切る。ボウルに入れ5分ほど水にさらしてから、さっと水気を切り、耐熱皿に重ならないように並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分半ほど加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、ボウルに①、クリームチーズ、ハチミツを入れて混ぜ、レーズンを加えて和える。
- ③器に盛り、スライスアーモンドを散らし、お好みでセルフイーユを飾る。

かたい場合は、10秒ずつ追加で加熱して!

## コロッケ



### 材料(2人分)

- サツマイモ … 中1個(200~250g)
- ハム … 50g
- かぼちゃの種 … 5g
- クコの実 … 5g
- 塩・黒こしょう … 少々
- [衣]
- 小麦粉 … 大さじ2~
- 溶き卵 … 卵1個分
- アーモンドスライス … 50g
- 揚げ油 … 適量

### 作り方

- ①サツマイモは蒸して皮をむき、つぶす。
- ②ハムは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに①と②、かぼちゃの種、クコの実、塩・黒こしょうを入れて混ぜ、冷ます。
- ④③を8等分して丸める。小麦粉、溶き卵、くだいたアーモンドスライスの順に衣をつけて、160℃に熱した油で揚げる。

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



# モは、 いいのかが。

## おすすめの品種



紅はるか

2010年に品種登録された比較的あたらしい品種で、上品な甘みとしっとりとした味わい、サツマイモらしいホクホクとした後味が楽しめる。今までの品種よりも味も形も「はるかにすぐれている」ことから紅はるかとも名付けられた。甘味が強いので、焼き芋はもちろん、スイーツにもぴったり。



シルクスイート

2018年に品種登録されたばかりの人気上昇中のサツマイモで、甘みが強く、シルクのようになめらかな舌ざわりが特長。しっとりとした肉質ですが、安納芋ほど濃くはないので食べやすく、味わいは上品。焼き芋や蒸かし芋をスイーツ感覚で楽しめます。



鳴門金時

西日本の主力品種だった食味のよい「高系14号」を品種改良したもの。徳島県鳴門市を中心に鳴門海峡に近い砂地で作られており、徳島県のブランド作物となっています。栗のような甘みとホクホクとした食感が特長で、焼き芋や蒸かし芋、サツマイモごはん、煮物などにするとおいしい。

### ANSWER



サツマイモは加熱すると甘くなります。それは、サツマイモに含まれるβ-アミラーゼという物質が加熱されることにより活性化し、サツマイモのでんぷんを麦芽糖に分解するから。このβ-アミラーゼが活性化するのは60~70℃で、75℃を超えると失活してしまうとされています。つまり、60~70℃くらいでじっくり加熱するのが甘くおいしく仕上げるコツなのです。

### 栗(九里)より甘い、十三里

十三里とは、サツマイモのこと。江戸時代の甘いものの代表格は栗でしたが、サツマイモはその栗に近い味わいのため、栗(九里)に対して八里半といわれていました。やがて、ふかし芋や焼き芋が普及し、ほくほくと甘いサツマイモが出回るようになると、「栗よりもうまい!」ということで、九里に四里を足してサツマイモのことを「十三里」と呼ぶようになったそうです。

### 選び方

- 皮の色が濃く、ずっしり重みがあり、全体的にふっくらとしているもの。
- 皮の色が濃く、きれいなもの。
- 表面がなめらかで傷がなく、ヒゲ根の穴が均一に並んでいるもの。

### 保存方法

寒さに弱いので冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んでから冷暗所で保存します。切ったものはラップに包んで野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。

### 冷凍保存は?

加熱したものならOK。使いやすいサイズに切ったりマッシュ状にしたりして、密封できる保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫へ。

## ごくし

副菜に!

### 大学芋

#### 材料(2人分)

- サツマイモ … 中1個 (200~250g)
- 【たれ】
- ・砂糖 … 50g
- ・水 … 大さじ1
- ・酢 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- 揚げ油 … 適量
- 黒いりごま … 適量

#### 作り方

- ①サツマイモはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに乱切りし、水にさらす。
- ②①の水気をよくふき取り、140~150℃の油で、竹串が通るようになるまでじっくりと揚げる。仕上げ直前に温度を上げて、まわりをカリッとさせる。
- ③小鍋に【たれ】の材料を入れて煮立て、全体がふっつとして蜜状になったら、②を入れて手早くからめ、黒いりごまをふる。

たれと揚げたサツマイモは、両方が熱いうちに手早くからめるのがコツ! できたての大学芋はとても熱いので、やけどに注意してください。

スープで!

### サツマイモのポタージュ

#### 材料(2人分)

- サツマイモ … 小1個(150g)
- 玉ねぎ … 1/4個
- バター … 大さじ1
- 【A】
- ・固形コンソメ … 1個
- ・水 … 1カップ
- 牛乳 … 150ml
- 塩・黒こしょう … 適量

#### 作り方

- ①サツマイモは皮をむき、小さめの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに玉ねぎとバターを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、サツマイモと【A】を加え、サツマイモがやわらかくなるまで煮る。
- ③②の粗熱がとれたらフードプロセッサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を調える。

スイーツで!

### スイートポテト

#### 材料(6~7個分)

- サツマイモ … 大1個(300g)
- 生クリーム … 30ml
- 砂糖 … 大さじ2と1/3
- 有塩バター … 30g
- 卵黄 … 1個分

#### 作り方

- ①サツマイモは皮をむき、1cmほどの輪切りにし、5分ほど水にさらす。
- ②水気を切って、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱し、やわらかいうちにマッシャーでつぶす。
- ③バター、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。生クリームは少しずつ加え、なめらかになるまで生地になじませる。
- ④生地を俵型に成形し、アルミホイルを敷いたオーブントースターの天板に並べ、表面に刷毛で卵黄を塗る。
- ⑤焼き色がつくまで、1000Wで6~8分ほど焼く。





このシールが  
目印です!

生のまま 空輸でお届け!

チリ産 アトランティック サーモン

satake オリジナル!

どっばりした脂のり!

食感・鮮度が違う!

# アトランティックサーモン

チリ産のアトランティックサーモンは  
さっぱりとした脂のりで臭みが少なく、  
歯ごたえのある食感が特徴です。  
養殖から出荷まで、  
同じ工場で行っているので**鮮度抜群!!**  
低温を保ったまま輸入されるので  
水揚げから食卓まで変わらない**鮮度感**で  
お届けしています。



お刺身や  
カルパッチョはもちろん、  
ステーキやフライでも  
お楽しみいただけます。

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





# うさぎ薯蕷まんじゅう

9月17日(火)は、中秋の名月。  
 いわゆる「十五夜」、お月見の日です。  
 お月見は、満月に見立てた月見団子や、  
 収穫したばかりの里芋や栗、すすきなどを  
 飾って楽しむ季節の行事。  
 ウサギを模したかわいい薯蕷まんじゅうで  
 お月見はいかがですか。

## 材料 (作りやすい量)

- 上新粉...50g 上新粉(打ち粉)...適量
  - 大和芋...50g こしあん...150g
  - 上白糖...40g インスタントコーヒー...少々
- ※店舗により取扱がない場合がございます。

## 下準備

- ★こしあんは、あらかじめ8等分し、丸めておく。
- ★クッキングペーパーを4~5cm角に切っておく。

## 作り方

- 1 大和芋の皮をむき、すりおろす。
- 2 ポウルに①と上白糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に上新粉を少しずつ加え、馴染ませながら折りたたむようにして、混ぜ合わせる。
- 4 ③が耳たぶくらいのかたさになったら8等分し、打ち粉用の上新粉をまな板に広げ手粉をつけながら、生地を円形に広げ、こしあんを包んで卵型にかたちをととのえる。
- 5 ④の生地の閉じ面を下にしてクッキングペーパーにのせ、霧吹きで水をかける。蒸気があがった蒸し器にセットし、10分ほど強火で蒸す。
- 6 粗熱が取れたら、竹串に濃いめに溶いたインスタントコーヒーを浸け、耳と目を描く。

**長いもでも** 代用は可能ですが長いもは水分が多いので上新粉を少しずつ足して固さを調整しましょう。



## 薯蕷まんじゅうとは?

薯蕷(じょうよ)とは、山芋のこと。つまり、薯蕷まんじゅうとは、山芋を使ったまんじゅうということになります。薯蕷まんじゅうは貴族などの目上の方に献上する高級和菓子だったため、「上用まんじゅう」とも呼ばれます。

紅白まんじゅうも、代表的な薯蕷まんじゅうのひとつ



## 月にはウサギがいる?

月をよく見ると、少し色が濃くなっているところがありますが、これは月にある火山が噴火し、噴き出した溶岩が冷えてかたまっただけ。平地にまで流れ出て広がった溶岩が、地球から見ると少し黒っぽく見え、日本では「餅をつくウサギのよう」といわれています。アメリカでは「髪の長い女性の横顔」、北欧では「本を読むおばあさん」など、国によって見え方はさまざまです。



※写真・イラストはイメージです。

**マンデークーポンを月にお使い!**

お得にお買い物できる月曜日ね!

マンデークーポン 9/30月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円(税込)以上のお買い物にご利用になれます。

マンデークーポン 9/23月 当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円(税込)以上のお買い物にご利用になれます。

マンデークーポン 9/16月 当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円(税込)以上のお買い物にご利用になれます。

**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。

マンデークーポン 9/2月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円(税込)以上のお買い物にご利用になれます。

**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。

マンデークーポン 9/2月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円(税込)以上のお買い物にご利用になれます。

**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。

次回予告

satake通信 2024.10月号

**グラタン**

ベーコン れんこん ふんわりパンケーキ

**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。



時 食  
歳 と



九月十六日は、敬老の日。  
「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ための日で、国民の祝日に関する法律で、九月の第三月曜日と定められています。  
敬老の日は、戦後の動乱期に兵庫県多可郡多可町が「村に貢献してきた老人に感謝し、その知識や経験を伝授してもらおう」と敬老会を開催し、「としよりの日」として村独自の祝日をつくったことがはじまり。その後、一九六六年に国民の祝日としての「敬老の日」が制定されました。  
人生の先輩であるおじいちゃん・おばあちゃんに手紙やプレゼントを贈ったり、好物やお赤飯、スイーツなどを囲って、ご家族で長寿を祝いましょう。

# 敬老の日

おじいちゃん、おばあちゃん、ありがとう。



四季彩々  
花ごほう

今月の花 コスモス



コスモスの花言葉

## 乙女の純潔

とくにピンク色の愛らしくて清らかな花の印象が由来とされています。ほかに代表的なものとしては、コスモスの名前の由来でもある「調和」、その優しげで「謙虚」という花言葉もあります。

和名では「秋桜(アキザクラ)」と呼ばれる秋を代表する花のひとつ。コスモスとはギリシャ語で「秩序」「調和」「裝飾」などの意味をもつ言葉で、整然と並びコスモスの花びらの様から、スペインのマドリッド植物園で名付けられたとされています。

### 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 お弁当の中身

たくさんのご応募 ありがとうございます!

|                                       |  |                                       |   |                                       |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| たまご様<br>いろいろな料理に<br>セブ変化<br>シベヤン(55歳) | 食べさかり<br>彩りよりも<br>肉ばかり<br>元高校球児の母さん(61歳) | フタ開けて<br>2段共に<br>白ごはん<br>カハスキーさん(47歳) | 蓋開けりや<br>昨日の晩飯<br>みんなには<br>節約家の夫さん(50歳) | すき間あり<br>今日も助けマ<br>プチトマト<br>レコさん(68歳) |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|

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円にしてお出しね!

〈応募締切〉  
9月15日(日) 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。



※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。

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。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。)

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。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。)

マンデークーポン  
レシート1枚につき  
1,000円以上の  
100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。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。)

マンデークーポン  
レシート1枚につき  
2,000円以上の  
200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。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。)

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。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。)

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。