

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

# 御走



表紙作画：池田桃子

今月の特集

黄白鮮やか

## 卵のおせち

contents

PICK UP!

めでたいを重ねて言祝ぐ  
おせち料理

季旬彩々 鱈



あったら便利  
お正月 お買い物チェックリスト  
今月のスイーツ  
ジンジャーマンクッキー  
花ごよみ  
クリスマス・ベゴニア

TAKE FREE

satakeの  
Instagramも  
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE



めでたいを  
重ねて言祝ぐ

# おせち料理

## おせちとは?

「おせち」はもともと季節の変わり目の「節句」に神様にお供えした食べ物のごとで、「御節供(おせつく)」「節会(せちえい)」を略したもの。正月は一年のうちでもっとも重要な節句であったため、正月に出す正式な祝い膳だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。正月の間は神聖な火をなるべく使わないようにするため、「おせち料理」は作り置きできるものが中心となっています。

「おせち」は年神様へお供えした後に、それを下げていただく「神人共食」の料理。神様へのお供え物をいただくことで、そのご神徳をいただくという祈りが込められています。年の初めのハレの日は、家族みんなで「おせち」を囲んで、お互いの健康と幸せを願いましょう。



### 黒豆



一年をまめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らす、という願いが込められています。また、黒い色は邪気を払い災いを防ぐともいわれます。

### ごまめ



別名、田作り。その昔、田畑の際にイワシを肥料に使ったところ、米が五万俵もとれたことから「五万米」(ごまめ)と呼ばれ、豊作祈願の願いが込められています。

### 数の子



ニシン(二人の親)から多くの子が生まれることから子たくさんや子孫繁栄の願いが込められています。

### 棒だら



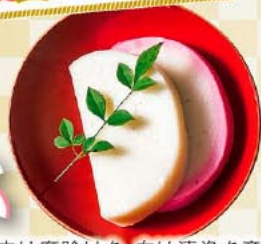
鱈の「たらふく食べる」の言葉にかけて、「食べるものに困りませんように」という願いが込められています。

### たたきごぼう



ごぼうの形や色が、豊作の時に飛んで来る黒い瑞鳥を連想させることから「豊作」の願いが込められています。

### 紅白かまぼこ



赤は魔除けを、白は清浄を意味し、半月型が日の出にも似ているため、新しい年をお祝いする意味が込められています。

### れんこん



穴から先が見通せる"として縁起がよいとされ、将来の見通しが良くなりますように、という願いが込められています。

### 昆布巻



昆布は「喜ぶ」や「子生(こぶ)」の言葉にかけて、円満や子たくさんさんの願いが込められています。

### 紅白なます



紅と白が祝儀の水引のようで縁起がよい。また、大根もにんじんも根菜であるため、家の土台がしっかり根をはって栄えますように、という願いも込められています。

### きんどん



黄金色を小判にたとえて、財産がたまるようにという願いが込められています。

### 海老



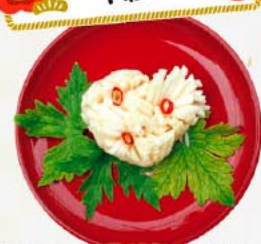
腰が曲がるまで長生きできるように「長寿」への願いが込められています。

### 伊達巻



その形状が巻物に似ていることから知性の象徴とされ、学問や習い事の成就という願いが込められています。

### くわい



実から長い芽が出ていることから、「芽が出る」の言葉に通じ縁起がよい。新しい年をお祝いする意味が込められています。

### きんかん



金冠とも書くため宝物の象徴とされ、財産がたまるようにという願いが込められています。

### ぶり



出世魚であるブリのように、「出世しますように」という願いが込められています。

関西では定番の「おせち」のひとつ

## 棒だらの煮付け

棒だらとは、内臓や頭を取り除いたマダラまたはスケトウダラを干したもので、「棒だらで釘が打てる」といわれるくらいカチカチに乾燥しており硬いです。そのため、調理前に一週間ほどかけて水で戻す必要があります。



### 棒だらの煮つけ方

- 棒だら…350g
- 砂糖…大さじ8
- 番茶…大さじ2
- 醤油…大さじ8
- だし汁…4カップ
- みりん…大さじ6
- 酒…1/2カップ

- ①鍋に戻した棒だらとたっぷりの水、番茶を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして約1時間煮る。  
(アクを取り除きながら、水がなくなったら足す)
- ②棒だらが柔らかくなったら冷水に取り、よく洗う。
- ③だし汁と酒を入れた鍋に棒だらを入れて、アクを取り除きながら30分煮る。
- ④砂糖、醤油、みりんを入れて煮汁が1/3程度になるまで弱火で煮たらできあがり。

### 棒だらの戻し方

棒だらをたっぷりの真水に浸けて、毎日真水を変えながら、一週間じっくりと浸け込みます。



- ① そのままだと大きいので、糸のこぎりなどで切ります。



水で戻すと3倍くらいに大きくなるので、入れ物に見合ったサイズにします。



全体がつかないようにします。



少しずつ白っぽくなってきます。



押して中まで柔らかくなればOK。やや黄味が残っているくらいが理想です。

魚へんに「雪」と書くタラは、字のごとく雪の降る寒い季節においしい魚。シンプルな「たらちり鍋」に舌鼓をうつのも冬の醍醐味といえるでしょう。タラには「スケトウダラ」「コマイ」「ミナミダラ」などの種類がありますが、一般的に「タラ」といえば「真鱈(マダラ)」のことをさします。

雪の季節に  
おいくくなる!

季節  
彩旬  
々

魚雪

### 代表的なタラは2種類



#### 【スケトウダラ】

海底ではなく中層を回遊してプランクトンなどを食べるため、上顎よりも下顎の方が長い。体表の斑点は黒っぽい特徴的。マダラよりも鮮度劣化が早く、多くは船上ですり身などに加工される。

#### 【マダラ】

海底近くに棲み、貝類や甲殻類などの底生動物を食べて育つため、下顎にはヒゲがあり、上顎のほうは長い。体にまだら模様があることからマダラと呼ばれる。和洋の料理にあう淡白な味わいが特長。

#### マダラの 選び方

身がふっくらとして透明感があり、ほのかなピンク色をしているもの。皮目に光沢のあるもの。

### タラはすごく大喰らい!

「大口魚」という異名をもつほど、タラの口は大きく、何でも食べちゃう大食漢。イカ、エビ、カニ、貝など、かたい殻や甲羅も物ともせず食べてしまいます。その様子から生まれた言葉が「たらふく食べる」。たらふくを感じて書くと『鰯腹』で、タラのおなかのことをさしているのだとか。ちなみに、タラバガニはタラの漁場に多くいることから「鰯場ガニ」と呼ばれるそうです。



寒いときは、  
やっばコレ!

### 鱈千ゲ鍋

#### 【材料】 (2人分)

- 真たら … 2切
- 塩 … 適量
- 白菜キムチ … 150g
- 絹ごし豆腐 … 1/2丁
- にら … 1/2束
- 長ねぎ … 1本
- しいたけ … 4枚
- にんじん … 1/4本
- 大根 … 100g
- ゆであどん … 1玉
- 【A】
- 水 … 4カップ
- 鶏がらスープの素 … 大さじ1/2
- しょうゆ … 大さじ1
- コチュジャン … 大さじ1と1/2
- にんにく … 1かけ
- ごま油 … 大さじ1/2

#### 【作り方】

- ①真たらは、5cm角に切り、塩を軽くふり10分置いて熱湯をかけザルにあげる。
- ②白菜キムチ、豆腐は食べやすい大きさに切り、にんにくは薄切り、にらは5cm長さ、長ねぎは斜め切り、しいたけは石づきを除く。にんじん、大根は細めの短冊切りにする。
- ③鍋に【A】を入れ、中火で煮立てて、しいたけ・にんじん・大根・長ねぎ・たらを入れて、アクを取りながら4~5分煮る。
- ④にら・キムチ・豆腐を加えてひと煮立ちさせたら完成。具が半分くらいになったらきつらうどんを入れていれどく。



# 伊達巻

くるくると巻いた形状が巻物に似ていることから、学問成就の願いが込められている伊達巻。見映えよく仕上げるコツは、焼きたてあつあつのうちに巻くのがポイント！



## 材料

(1本分)

- 卵 … 6個
  - 白はんぺん … 100~110g
  - 山芋 … 60g
  - ごま油 … 適量
- [A]**
- ・砂糖 … 大さじ3
  - ・本みりん … 大さじ2
  - ・しょうゆ … 大さじ1/2
  - ・塩 … ひとつまみ

## 作り方

1 はんぺんは小さめにちぎり、山芋はすりおろす。



2 フードプロセッサーに①と卵、[A]の調味料をすべて入れ、なめらかになるまで攪拌する。



はんぺんのかたまりが残っていないかチェックすべし！

3 卵焼き器にキッチンペーパーでごま油を薄く敷いて弱火で熱し、玉杓子で生地をそっと流し入れる。すべての生地を流し入れたらアルミホイルをかぶせ、弱火で焼く。



弱火でじっくりと中まで火を通します！！

4 生地がふっくら膨らんできて焼き色がついたら裏返し、同じようにアルミホイルをかぶせ、反対側も焼く。両面に焼き色がついたら、火からおろす。



5 熱いうちに巻きすの上へのせ、巻きやすいように3cm幅くらいで浅い切れ目を入れてから、巻き上げる。輪ゴムで数か所を留めて、汁気を切るために立てて冷ます。



お好みの厚さに切って完成！！

### ONE POINT

必ず熱いうちに巻きすで巻きます。巻き終わりにぎゅっと力を加えて、しっかりと巻きます。  
大きな卵焼き器が無い場合は、普通サイズの卵焼き器で2回に分けて焼き、ミニサイズにしてもおいしく食べられます。

おせちには卵料理が入っていますが、それは卵が子孫繁栄の象徴だから。関東では伊達巻、関西では出汁巻き玉子など、地域やご家庭によってさまざまですが、一の重の口取りとしては定番の食材。見た目にも華やかな「卵のおせち」を今年は手作りしてみませんか？

# 卵のお菓子

## 黄白鮮やか



見た目はカステラ、  
味は伊達巻


## カステラ 玉子

### 材料

(8×20cm角の容器1個分)

- 卵 … 3個
- 白はんぺん … 110g
- 山芋 … 40g
- 【A】
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・本みりん … 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1

### 作り方

- 1 オーブントースターは予熱しておく。
- 2 はんぺんは小さめに手でちぎり、フードプロセッサーに入れる。卵を割り入れ、【A】も加えて、なめらかになるまで攪拌する。
- 3 8×20cm角の耐熱容器にクッキングシートを敷き、 ②を流し入れる。  
耐熱容器に入れたときに2.5~4cmくらいの深さになる容器ならOK! 容器や卵の厚みによって焼き時間が変わるので、追加で加熱してください。
- 4 ③をオーブントースターに入れ、11~15分ほど焼く。表面に焼き色がついて、生地がふくらんだら、アルミホイルをかぶせる。さらに6~10分ほど焼く。  
焼き色の付き方にムラがあるときは、途中で耐熱容器を取りだし、向きを逆にしてください。  
玉子がゆらゆらしていたり、シートをめくって生焼けの部分があるときは、様子を見ながら加熱します。
- 5 粗熱がとれたら耐熱容器から取り出し、お好みのサイズに切る。

容器の大きさや  
生地の厚みによって  
焼き時間が変わりますの  
様子を見ながら  
加熱をしてください!



CAUTION  
耐熱容器はすごく  
熱くなっているので、グリルミトンなどを  
使い、やけどをしないように十分に  
ご注意ください!



### ONE POINT



オーブンで焼いてもOK!

オーブンで焼くときは200°Cに予熱し、  
約15分焼いてください。

### 材料 (作りやすい量)

- 卵 … 3個
- 【A】
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・片栗粉 … 小さじ1
- ・塩 … ひとつまみ

### 作り方

- 1 鍋に卵と卵がかぶるくらい水をいれて中火にかけ、沸騰してから10~12分ほどゆでて、堅ゆで卵をつくる。
- 2 ①の皮をむき、自身と黄味にわけて、自身は包丁で粗く刻む。ボウルに自身と黄味、【A】を入れて、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- 3 巻きすの上に濡らしたペーパータオルを絞って敷く。ペーパータオルの手前側に棒状になるように ②をのせる。
- 4 ペーパータオルでしっかりと巻いてから、巻きすでかたく巻く。巻きすがゆるまないように数か所をゴムでしっかりと留める。
- 5 フライパンに小皿をのせ、小皿がかぶらないくらいの水を入れる。小皿を台にして ④を置き、火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして6~7分蒸す。
- 6 粗熱がとれたら、お好みの大きさに切る。

### ONE POINT

ペーパータオルは  
厚手のほうがしっかりと巻けます!  
巻きすがない場合は、②を直接ラップでびっちり  
巻きつけてもOK。両端がゆるんだり、お湯が入ったり  
しないようにしっかりと密封させてください。

## 岩石卵

簡単なのに  
見た目も美しい



# お買い物 チェックリスト

## 食品

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ロックアイス                | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン |
| <input type="checkbox"/> 炭酸水                   | <input type="checkbox"/> たこ焼粉       |
| <input type="checkbox"/> 冷凍えだまめ                | <input type="checkbox"/> お酢         |
| <input type="checkbox"/> ドリンク剤                 | <input type="checkbox"/> のり         |
| <input type="checkbox"/> お菓子                   | <input type="checkbox"/> すき焼のたれ     |
| <input type="checkbox"/> 2Lのお茶・ジュース            | <input type="checkbox"/> ごましゃぶのたれ   |
| <input type="checkbox"/> インスタントコーヒー            | <input type="checkbox"/> もち         |
| <input type="checkbox"/> デザート<br>(プリン・アイス・ゼリー) | <input type="checkbox"/> お茶漬けの素     |
| <input type="checkbox"/> くだもの                  | <input type="checkbox"/> 一味・七味      |
| <input type="checkbox"/> ゆであずき                 | <input type="checkbox"/> ポン酢        |
| <input type="checkbox"/> きなこ                   | <input type="checkbox"/> わさび        |
| <input type="checkbox"/> レトルトカレー               | <input type="checkbox"/> しょうゆ       |
| <input type="checkbox"/> 冷凍うどん<br>そば(乾めん)      | <input type="checkbox"/> もみじおろし     |
| <input type="checkbox"/> 茶葉(紅茶・緑茶)             | <input type="checkbox"/> さとう        |
| <input type="checkbox"/> ホットケーキの粉              | <input type="checkbox"/> みそ         |
| <input type="checkbox"/> パン                    | <input type="checkbox"/> 油          |
| <input type="checkbox"/> 天ぷら粉                  |                                     |

## 日用品

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> わりばし                     | <input type="checkbox"/> 使い捨て歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> ストロー                     | <input type="checkbox"/> 油凝固剤     |
| <input type="checkbox"/> 餅焼き網                     | <input type="checkbox"/> カイロ      |
| <input type="checkbox"/> 巻きす                      | <input type="checkbox"/> オムツ      |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル<br>(お餅がくっつかないタイプ) | <input type="checkbox"/> 電池       |
| <input type="checkbox"/> カセットガス<br>(カセットボンベ)      | <input type="checkbox"/> 消臭剤      |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ                  | <input type="checkbox"/> ごみぶくろ    |
| <input type="checkbox"/> おしぼり                     |                                   |
| <input type="checkbox"/> フリーザーバッグ                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー&<br>トイレトペーパー   |                                   |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                |                                   |
| <input type="checkbox"/> ぼち袋                      |                                   |
| <input type="checkbox"/> パーティーグッズ                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> 手ぶくろ                     |                                   |
| <input type="checkbox"/> マスク                      |                                   |
| <input type="checkbox"/> 除菌用アルコール                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> タオル                      |                                   |

忘れずにね♪

memo 

.....

.....

.....

.....

.....

今月のスイーツ

# ジンジャーマンクッキー

材料(2人分)

- 薄力粉…100g
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- シナモンパウダー…小さじ1/2
- バター(食塩不使用)…40g
- グラニュー糖…30g
- 溶き卵…1個
- しょうがのおろし汁…小さじ1/2

作り方

- 薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを合わせてふるいにかける。
- バターは耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱し、ボウルに入れる。
- ②にグラニュー糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。溶き卵を少しずつ加え、①としょうがのおろし汁を加えてさっくりと混ぜ、ひとまとめにしてラップで包み冷蔵庫で30分以上おねかせる。
- ③を薄くのばし、型で抜いて180度のオーブンで10分～12分焼く。焼き上がりを網に広げ、粗熱をとる。

ワンポイント

出来上がりにチョコペンやアイシング、ざらめ、リボンなどで飾りつけをするとかわいい!

アイシングとは?

粉糖、卵白、水または牛乳を混ぜ合わせてペースト状にしたものを、クッキーやケーキなどにデコレーションすること。食用色素などで色付けすれば、カラフルに仕上げることがもできます。昨今はアイシング用のシュガーペンで手軽にアイシングが楽しめます。

いよいよ今年も最後の月。12月のイベントといえば、やっぱりクリスマス。クリスマスに合うお菓子はたくさんありますが、今回はジンジャーマンクッキーに挑戦! クリスマスらしく、かわいく型抜きして飾りましょう。

Merry Christmas

クリスマスツリーとクッキー

クリスマスのモミの木飾りのひとつ、リンゴの実実はアダムとイブの墜落の原因を象徴するもの。その対として罪の許しの象徴である聖餐式のパンが飾られるようになり、そのパンがクッキーへと変化していったといわれています。また、ジンジャーブレッドクッキーの由来には諸説ありますが、クッキーが人型なのは、イギリスのヘンリー8世のエピソードが有名。ベストの予防に生姜が効果的だと知った王様は生姜を食べることを国民に推奨し、国民が王様に似せてクッキーを焼いたのが始まり、とされています。



SAMPLE

マンデークーポン 12/27 月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。

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。

X'mas クーポン 12/20 月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。

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

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。

12/18 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。

次回予告

satake通信 2022.Jan.1月号



混ぜごはん、炊き込みごはん、ごぼう・牡蠣

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。

料理じょうずに  
なる前の

# 基本の「き」を 覚えよう!

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



## 調味料編

### ケチャップ

オムライスやナポリタンなどの洋食に欠かせない調味料といえ  
ば、ケチャップ! トマト由来の酸味やコクのある味が料理の味  
を引き立ててくれます。目にも鮮やかな真っ赤な色合いは料理を  
おいしそうに見せてくれますね。

### ケチャップの歴史

トマトが食用として栽培される前から、東南ア  
ジアでは魚介を塩漬けにし香辛料を加えた調味  
料を「ケチャップ」と呼んでいました。それ  
を西洋人が持ち帰り、欧米でもケチャ  
ップという調味料が知られるようになりま  
す。ケチャップの材料にトマトが使われ  
るようになったのは18~19世紀のアメリカ  
。はじめはトマトソースとトマトケチャ  
ップの区別はありませんでしたが、1876  
年ハイツが「トマトケチャップ」という  
商品を発売し大ヒット。トマトケチャ  
ップが知られるきっかけとなりました。

### トマトケチャップ

トマトを裏ごしして煮込んだ  
「トマトピューレ」に、塩や砂糖、  
香味野菜、香辛料などを加えて  
味をととのえた調味料。トッ  
ピングのほか、甘みがある  
ので隠し味にも。

### トマトピューレ

トマトを裏ごしして煮詰めたも  
の。濃厚でフレッシュなトマトの  
風味が活かされているので、スープやパ  
スタソースなどにおすすめ。裏  
ごしや煮込む手間がないの  
で時間短縮したいとき  
などにも。

### 知って おきたい!

ポイント!  
1 ケチャップをちよい  
と足して、うま味アップ!  
トマト由来のコクがあるから、  
うま味が足りないときの出汁  
として使えます。

ポイント!  
2 肉や魚介の臭みを軽減!  
ケチャップと一緒に煮込むと、トマトの  
香り成分が肉や魚介の臭みを抑えます。

ポイント!  
3 食材をやわらかに!  
ケチャップには酢やトマトのクエン酸が入っている  
ので、一緒に煮込むと肉などがやわらかくなります。

### トマトペースト

トマトピューレをさらに煮詰めた  
もの。水分がなく、より濃厚で深  
いコクがある。シチューやカ  
レーのほか、洋風煮込み  
料理におすすめ。



## 花ごほうび

### 今月の花 クリスマス・ペゴニア



ペゴニアは原種が多く、品種改良されたものを含めれば  
約10000種もあるといわれています。品種によって開花時期は  
様々ですが、なかでも11月~2月ごろに開花するペゴニアは  
「クリスマス・ペゴニア」や「冬咲きペゴニア」と呼ばれ  
親しまれています。赤やピンク、白色の小花を株いっぱい  
につける様は可憐で、冬の鉢物としても人気があります。

### クリスマス・ ペゴニアの 花ことば

《片思い・愛の告白》

クリスマス・ペゴニアの花こと  
ばは(片思い)。または(愛の  
告白)といったものがありま  
す。それはペゴニアの葉が、  
ちょびり歪なハート形をして  
いるため。クリスマスの時期の  
花というのもあって、ロマン  
チックですね。



## 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

(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〉  
12月15日(水) 当日消印有効  
〈当選発表〉  
satake通信2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12月号  
satake川柳  
応募券

## 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  
見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  
2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 お弁当のおかず

たくさんのご応募 ありがとうございます!

卵焼き コゲがあるのも 陽子さん(41歳)	茶と茶と茶 栄養よりも 素人魂さん(66歳)	子にキャラ弁 夫は切れ端 モンブランさん(51歳)	たこ焼きは おかずじゃないと こなもんさん(50歳)	わが家では 定番ネギ入り 弁当ネギやき 弁当作り15年かあさん(58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。

### クリスマスクーポン

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。)

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/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/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。)

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/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/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。

### 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。)

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/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/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。)

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/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店/摩耶駅前店