

「旬」が
まるごと

いただきますをたのしく

satake通信

2023

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



contents



食材FILE 生ハム



季旬彩々 ゴーヤー



こだわりの逸品
若鶏モモ肉タレ漬け



今月のスイーツ
ヨーグルトのスフレケーキ
四季彩々 花ごよみ
ヤグルマギク



日本の生ハム

日本に伝わったハム製法はドイツ式なので、日本で作られる多くの生ハムは「ラックスシングン」と呼ばれるドイツの生ハムに近いもの。肉塊を塩漬けにしケーシングなどで包んでから燻煙させたもの、または燻煙しないで乾燥させたものを「生ハム」や「ラックスハム」と呼びます。日本ではロースハムが人気なため、ロース肉を使った生ハムもあります。

25年ほど前
イタリアやスペインからの
生ハムが輸入解禁!

1996年にイタリア産の生ハムが、2000年にはスペイン産の生ハムが輸入解禁となり、非加熱の豚もも肉を長期熟成させた本場の生ハムがお出るようになりました。生ハム市場が伸長するにつれ、従来型の「ラックスハム」ではなく、伝統的な南ヨーロッパの製法でつくられた国産の長期熟成ハムに挑戦する生産者も増えています。



うすくカットする
前の原本。
豚の後ろ足が丸ごと
使われています。

低温で
7日以上塩漬けした日本の
伝成ハムも、ドイツやデンマークなどの
生ハムも、イタリアやスペインなどの
生ハムも、とにかく生ハムの長期熟
成ハムも、とにかく区別ではないので、
日本では「生ハム」と、
という括りになります。

生ハムは
お味もお値段も「シキリ」。
同じ産地でも生産者によって味わいも
違います。気に入ったら生ハムに出会えた
ときは、産地や生産者名を
確認しておきましょう。

2022年1月にイタリアでアフリカ豚熱(ASF)の発生
が確認されたため、イタリアの豚肉製品全般が輸入
停止となり、現在も継続中。イタリア産の生ハムは
品薄状態となっています。

代表的な輸入生ハム

プロシュート・ディ・パルマ



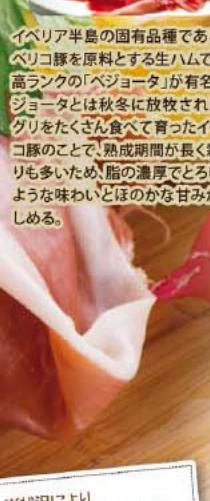
世界三大生ハムのひとつ、「パルマハム」とも呼ばれる。プロシュートとは「乾いたもの」という意味で、イタリアのパルマ地方でつくられる1~3年ほどじっくりと長期乾燥熟成させた伝統的な生ハム。グリッシャニに巻き付けたり、メロンやイチジクを合わせるとおいしい。

ハモン・セラーノ



世界三大生ハムのひとつ。ハモンは「ハム」、セラーノは「山脈」という意味で、白豚のもも肉を塩漬けした後、少なくとも8か月以上も乾燥・熟成させたスペインの山岳地帯でつくられる生ハム。肉の風味が強く、やや歯ごたえもある。薄くスライスしたものをそのまま食べるのがおすすめ。

ハモン・イベリコ



※状況により
取り扱いのない場合が
ございます。



食感しつとり
塩味しつかり
お酒にあう♪

生ハム

イノシシを飼養し家畜化したのが豚ですが、その歴史は古く、紀元前7000年ごろには存在していたといわれています。

その豚肉を長期保存するために生まれたのがハム。

大別すると、60℃ほどで燻煙するドイツ式の加熱ハムと、肉を加熱せずに塩漬けにし長期熟成させた南ヨーロッパ式の生ハムがあります。

生ハムde おつまみレシピ♪

しつとりした味わいと、少し強いくらいの塩気が持ち味! みずみずしい果実や野菜と相性バツグンで、巻いて黒こしょうとオリーブオイルをかけるだけでもおいしい!

みょうがヒセロリの生ハム巻き

材料 (2人分)

- 生ハム … 8枚
- みょうが … 2本
- セロリ … 1/2本(15cmほど)
- クリームチーズ … 60g
- 黒こしょう … 適量
- エキストラバージンオリーブオイル … 適量



作り方

- ①みょうがは半分に切り、うすく斜め切りにする。
- ②セロリは筋を取ってから長さを半分に切り、細切りにする。
- ③クリームチーズは1cm角ほどの棒状に切り、8本つくる。
- ④生ハムで①とクリームチーズ、②とクリームチーズと組み合わせてそれぞれを巻き、器に盛り、黒こしょうとエキストラバージンオリーブオイルをかける。

カラッと
揚げて♪

ズッキーニの生ハム巻き

材料 (2人分)

- 生ハム … 8枚
- ズッキーニ … 1本
- 塩・こしょう
- 【A】・薄力粉 … 大さじ3
 - ・卵 … 1個
 - ・牛乳 … 大さじ1と1/3
- パン粉 … 適量
- オリーブオイル … 1cm深ほど



作り方

- ①ズッキーニはへたを切り落とし、長さを半分に切り、4等分に棒状にカットする。
- ②生ハムに塩・こしょうをふり、①を巻く。
- ③【A】を混ぜ合わせ、②をくぐらせ、パン粉をつける。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、③を揚げ焼きにする。

生ハムでユッケ風

材料 (2人分)

- 生ハム … 70~80g
- キュウリ … 1本
- 【A】
 - ・ごま油 … 小さじ1と1/2
 - ・豆板醤 … 小さじ1
 - ・しょうゆ … 小さじ1/2
 - 卵黄 … 2個
 - 白いりごま … 適量



作り方

- ①キュウリは細切りに、生ハムは1.5cm幅くらいの細切りにする。
- ②ボウルに①と【A】を入れて混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り、卵黄をのせ、白いりごまをふる。

生ハムと野菜のグリル

材料 (2人分)

- 生ハム … 10枚
- (2人分) ●パブリカ … 1個
- ナス … 1本
- グリーンアスパラ(太め) … 2本
- オリーブオイル … 大さじ2~
- 黒こしょう … 適量
- 粉チーズ … 好みで



- ①パブリカはへたと種を取り除き、縦半分に切り、4等分にカットする。ナスはへたを切り取り、縦に4等分に切る。グリーンアスパラは根元のかたいところを切り落とし、下半分のハカマをピーラーで取り除く。
- ②パブリカは2切1組にして生ハムで巻く。ナスとグリーンアスパラも生ハムで巻く。
- ③②をバットに入れ、オリーブオイルを回しかけ、転がしながら全体になじませる。
- ④③をグリルパンにのせ、表面に焼き色がつくまで、オーブントースターで焼く。黒こしょうと好みで粉チーズをふりかける。

レンジで
かんたん♪

生ハムとたまねぎのレンジ蒸し

材料 (2人分)

- 生ハム … 3~4枚
- タマネギ … 1個
- 塩 … 適量
- オリーブオイル … 大さじ1
- 乾燥パセリ … 適量
- 黒こしょう … 適量



作り方

- ①タマネギは皮をむき、縦6等分に切る。生ハムは3~4cm幅に切る。
- ②タマネギの間に生ハムをはさみ入れる。
- ③②を重ならないように耐熱皿にのせ、塩とオリーブオイルをかける。
- ④ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で4分半ほど加熱し、乾燥パセリと黒こしょうをふる。

季 彩 旬 々

※状況により
取り扱いのない
場合がございます。

ビタミンC
豊富な
夏野菜

沖縄地方の方言である
『ゴーヤー』の名前で親しまれている

夏野菜で、苦瓜のこと。

「つるれいじ」とも呼ばれています。
鮮やかな緑色から緑黄色野菜のよう
見えますが、栄養価的には淡色野菜。
薄切りにしてゆでて和え物や佃煮、
炒め物、揚げ物などにして食べます。

保存方法

乾燥しないようにポリ袋に
包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。
すぐに食べない場合は、内側が傷みやすい
ので、半分に切って種とワタを取り除いてから
水洗いをせずにラップなどに包んで
保存しましょう。うすぐ切って
ゆでたものを小分けにして
冷凍保存してもOK!

選び方

- 表面の緑色が濃くツヤのあるもの
- イボがしっかりとしているもの
- 大きすぎず、ずつしりと重みのあるもの

ゴーヤーの 苦味を取り除くコツ

1 内側の白い部分まで しっかりと取り除く!

とくに苦味が強いといわれている
のが、ワタに近い内側の部分。
種やワタと一緒にスプーンなどで
しっかりと取り除きましょう。



2 カットは薄めに!

薄くスライスすれば苦味が抜けやすく、料理の
味付けによっては苦味が気にならなくなります。



3 塩と砂糖でもみ込む! 料理によっては塩ゆでも。

薄くスライスしたゴーヤーを塩と砂糖でもみ込むと、
苦味成分が水と一緒に流れ出ます。料理によります
が、下ごしらえとして塩ゆですると生のものより
苦味がマイルドになります。

ビタミンC

ゴーヤーの栄養価

ビタミンCの含有量は野菜類の中でもトップクラスで、
加熱しても壊れにくいのが特徴。ほかにも、葉酸、ビタ
ミンK、βカロテンなどを含んでいます。ビタミンKやβ
カロテンは油と相性のよい脂溶性なので、炒め物や
揚げ物、ごま油を使った和え物などにすると、ムダなく
栄養を摂ることができます。

無限ゴーヤー



材料(作りやすい量)

- ゴーヤー … 1本
- ツナ缶 … 1個
- 塩 … 小さじ1/2
- 砂糖 … 小さじ2
- 【調味料】
・鶏ガラスープの素 … 小さじ1
・あらびきこしょう … 少々
・ごま油 … 大さじ1
- ①ゴーヤーは種とワタを取り除き、薄切りにする。
耐熱性のボウルにゴーヤーと塩と砂糖を
混ぜ合わせたものを入れ、揉み込んでから
10分ほど置き、水気を絞る。
②ツナ缶は缶汁を切り、
【調味料】は混ぜ合わせておく。
③①にラップをして500Wで3分半ほど加熱する。
④③に②のツナと【調味料】を加え、
よく混ぜ合わせる。

作り方

材料(2人分)

- ゴーヤー … 1/2本
- 豚薄切り肉 … 150g
- サラダ油 … 小さじ1
- 塩・こしょう … 少々
- [A]
・酒 … 大さじ2
・しょうゆ … 大さじ2
・みりん … 大さじ2
・砂糖 … 大さじ1
- ①ゴーヤーは種とワタを取り除き、
半分に切ってから棒状になるように
縦に4等分に切る。
②肉を広げて塩・こしょうをし、
ゴーヤーに巻き付ける。
③フライパンにサラダ油を熱し、肉の
巻き終わり側を下にして焼く。焼き色が
ついたら軽くして全体に焼き色をつける。
④[A]を混ぜ合わせ、③に回しかけて
汁気がなくなるまで煮る。

作り方



肉巻きゴーヤー

(2人分)

かき揚げ

- 材料
- ゴーヤー … 1/2本
 - カレー粉 … 小さじ1
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 塩 … ふたつまみ
 - 揚げ油 … 適量

作り方

- ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをスプーンで
かき出し、2mm幅に切って塩水につけておく。
かぼちゃはせん切りにし、ウインナーは縦半分の
斜め薄切りにする。
- 水をきいたゴーヤー・かぼちゃ・ウインナーをボウル
に入れ、小麦粉大さじ2(分量外)をなじませる。
- 卵に冷水を混ぜ、ふるった小麦粉を入れて
衣を作る。②を加えて混ぜ合わせる。
- ③を木じゃくの上に一口大の大きさにまとめ、
170度の油でカラリと揚げ、器に盛る。

チップス

- 材料
- ゴーヤー … 1/2本
 - カレー粉 … 小さじ1
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 塩 … ふたつまみ
 - 揚げ油 … 適量

作り方

- ゴーヤーは縦半分に切り、
種とワタをスプーンでかき出し、
5mm幅の輪切りにする。
- ボウルにカレー粉・片栗粉・塩を
混ぜ合わせ、①をいれて
粉をまぶす。
- 180度の油で
カラリと揚げて器に盛る。

ゴーヤーかき揚げ & ゴーヤーチップス



いわしの梅煮

材料 (2人分)

- イワシ … 4尾
- しょうが … 1片
- 【A】・水 … 1カップ
・昆布(5cm) … 1枚
・酒 … 60ml
- 梅干し … 2個
- 砂糖 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ2

作り方

- ①イワシはうろこを包丁の刃先でそげ取り、頭を切り落とす。
包丁で内臓をかき出し、よく洗い水気をふく。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に【A】を入れて15分ほど置く。中火で熱し、煮立ったら昆布を取り出し、砂糖・しょうゆ・梅干しを入れる。再び煮立ったらイワシを入れ、落とし蓋をして弱火で煮汁を回しかけながら、20分ほど煮る。
- ③煮汁にとろみがついたら、しょうがを加えてさっとひと煮立ちさせる



いわしの蒲焼き

材料 (2人分)

- イワシ … 2尾
- 片栗粉 … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ1
- 【A】
・酒 … 大さじ1
・みりん … 大さじ1
・しょうゆ … 大さじ1と1/3
・きび砂糖 … 大さじ1/2
・すりおろししょうが … 小さじ1

作り方

- ①イワシは手開きにし、水気をふき取る。
- ②ポリ袋に片栗粉を入れ、①を入れて粉をまます。
- ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を入れて両面をこんがりと焼く。
余計な油がある場合は一度火を止め、キッチンペーパーで油をふきとる。
- ④③を弱火にかけ、【A】を加えて混ぜ合わせ、煮汁をイワシにかけながら、全体に絡める。



いわしのつみれ汁

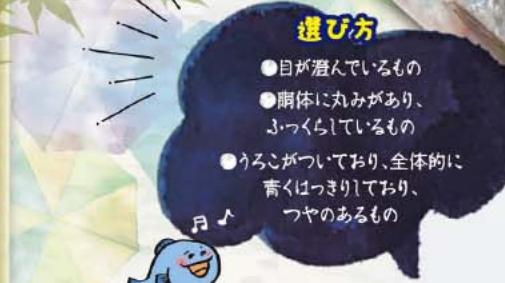
材料

(2人分)

- イワシ … 3~4尾(正味200g)
- 【A】・片栗粉 … 大さじ1
・しょうゆ … 小さじ1/2
・溶き卵 … 大さじ2
・長いも(すりおろし) … 大さじ1
・おろししょうが … 小さじ1
- ニンジン … 1/3本
- 大根 … 3cm
- 顆粒だし … 小さじ1と1/3
- 水 … 600ml
- みそ … 大さじ3
- きざみねぎ … 適量

作り方

- ①イワシは手開きにし、尾を切り落とし、包丁で粗くぶつ切りにする。
- ②ニンジンと大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ボウルに①と【A】を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④鍋に水と顆粒だし、②を入れて火にかける。材料がやわらかくなったら③を食べやすい大きさになるようスプーンでくい、落とし入れる。
- ⑤イワシのつみれに火が通ったら、みそを溶き入れ、器に盛り、きざみねぎを散らす。



選び方

- 目が澄んでいるもの
- 胴体に丸みがあり、ふっくらしているもの
- うろこがついており、全体的に青くはつきりしており、つやのあるもの



入梅時期のイワシがおいしいワケ

鮮度が落ちやすいとはいって、鮮度のよいマイワシはとっても美味。

旬は産卵前の梅雨前後から秋口にかけてで、とくに6月に水揚げされるマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ、一年のうちでもっとも脂のりがよくおいしいと人気があります。イワシは回遊魚なので地域によって旬の時期が若干異なりますが、千葉・銚子の「入梅いわし」や大阪・岸和田の「金太郎いわし」は、丸々太って脂がのった旨いマイワシとして知られ、「トロイワシ」とも呼ばれています。



マイワシの
大きさと
名称

【大羽】
おおば

【中羽】
ちゅうば

【小羽】
しょうば

マイワシと加工食品

オイルサーディン

小さめのイワシの頭や内臓を取り除き、塩漬け後に乾燥させ、加熱したオリーブ油に漬けて缶詰にしたもの。原料にはマイワシやウルメイワシが使われる。



一夜干し

マイワシのうろことエラ、内臓を取り除き、塩水に漬けたものを夕方干して朝に取り込んだもの。



煮干し

マイワシやカタクチイワシのヒラゴを塩水で煮て、干したもの。



イワシの手開き

イワシはやわらかいので、包丁で内臓などを取り除いたあとは、手で開きます。



イワシの皮を手で引くときは、皮側を上にして置き、頭側から皮をめぐり、身をおさえながら、ゆっくりと尾の方に引っ張ります。



大衆魚の代名詞ともいわれるイワシ。

一般的に「イワシ」といえば、マイワシのことを指します。

漢字では魚へんに「弱」という字を書きますが、

これは背骨が弱く、うろこがはがれやすく、

水揚げ後の鮮度の落ち方が早いから。

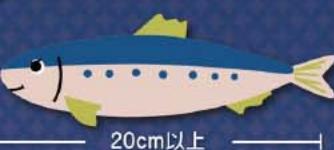
「弱し」と呼ばれたものが、「イワシ」に

転じたといわれています。

梅雨の季節の
おいしいもの。

入梅 いわし

マイワシは成長に
したがって、小羽、中羽、大羽と
呼ばれる出世魚です。



20cm以上



15cm前後



10cm以下

イワシってこんな魚です!



マイワシの目印は
体側にある『黒点』！

マイワシの特徴といえば、体側の黒点。おおよそ7つあるため、マイワシは「ななつぼし」とも呼ばれます。黒点の数は7~10個ほどで、カタクチイワシやウルメイワシにはないので、黒点があればマイワシということ！



イワシは大切なエサになる！

漁獲されたマイワシの多くは、じつは加工されて養殖魚や養鶏、養豚などのフィッシュミールとなるほか、有機肥料にも使われています。海の中では鳥や大型魚のエサになり、漁獲された後もエサになる。イワシは大切な資源のひとつなのです。



鍋七度洗えれば鯛の味？

水から上がると傷むのが早く、生臭くなるイワシも、「よく氷水で洗って脂気を落とすと、生臭さがなくなり、鯛のようにおいしく食べられる」ということわざ。



アニサキスについて知ろう！

●70℃以上での加熱調理

●-20℃以上で24時間以上の冷凍

死滅しますが、生や半生で食べるとときは注意が必要！ アニサキスは時間経過とともに内臓から筋肉に移動することが知られているので、鮮魚を購入したら速やかに内臓を取り除き十分に洗浄しましょう。

アニサキスはクジラやイルカ、アザラシなどを終宿主にし、オキアミを中間宿主とする寄生虫。このオキアミを魚介類が食べると、その魚介類にもアニサキスが寄生します。アニサキスを食べてしまうと激しい腹痛や嘔吐、恶心などが生じます。アニサキスの幼虫は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。魚介の鮮度が高いと、くるんと丸まった渦巻き状になっていることもあります。

いわしの 竜田揚げ

材料 (2人分)

- イワシ … 2~3尾
- 【A】・酒 … 大さじ1
・しょうゆ … 大さじ1
・みりん … 大さじ1
・すりおろししょうが … 小さじ1
- 片栗粉 … 大さじ3
- 揚げ油 … 適量

作り方

- ①イワシは手開きにし、半分に切り、水気をふき取る。
- ②ポリ袋に【A】を入れて混ぜ合わせる。
③のイワシを入れ、冷蔵庫で30分ほど漬け込む。
- ④別のポリ袋に片栗粉と水気をきった③を入れて封をし、袋を振って全体に粉をまぶす。
- ⑤170℃に熱した揚げ油に④を入れ、カラッと揚げる。



いわしの ピリ辛 みそ煮

材料

- (2人分)
- イワシ … 2尾
 - しょうが … 1かけ
 - 【A】・水 … 100ml
・酒 … 大さじ3
・砂糖 … 大さじ1と1/3
・みそ … 大さじ1と2/3
・豆板醤 … 小さじ1/3 (好みで加減)
 - 水菜 … 適量

作り方

- ①イワシは、うろこと頭を切り落とし、内臓を除き、きれいに水洗いして水気をふき取る。
- ②しょうがは、半分を薄切りにし、残りを針しょがにする。
- ③鍋に【A】と②の薄切りにしたしょうがを入れて煮立てる。
④を入れて落しぶたをし、途中で何度も煮汁をかけながら弱火で20分ほど煮る。
- ④器に盛り、②の針しょがをのせ、水菜を添える。



いわしの マリネサラダ

材料 (2人分)

- イワシ … 2~3尾
- 塩 … 少々
- 【マリネ液】
 - ・オリーブオイル … 大さじ2
 - ・ワインビネガー … 大さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/2
 - ・こしょう … 少々
 - ・パセリのみじん切り … 少々
- ベビーリーフ … 適量
- パルミジャーノ … 適量

作り方

- ①マリネ液の材料を混ぜ合わせておく。
- ②イワシは三枚におろし、骨を抜く。軽く振り塩をして10分ほどおき、水気をふき取ってから、マリネ液に入れ、冷蔵庫で30分漬け込む。
- ③器にベビーリーフを飾り、②を盛り付け、パルミジャーノをかける。



こだわりの逸品
Satake Select

若鶏モモ肉タレ漬け バジルソース

油を敷く必要がなく、
焦げにくく、
オイルベースの
調味料であえているから、



バジルソースには
マスタード、バジル、レッドベル、
ローズマリー、パセリ、コショウ、
オレガノ、セージパウダー、
タイム、ナツメグパウダー等、
10種類以上の香辛料・ハーブを使用。
スパイシーで香り豊かな
味わいが楽しめます。



ニンニクなしでも

おいしいよ♪

材料(3人前)
若鶏モモ肉タレ漬け
バジルソース…約500g
(角切りにしておく)
お好みの野菜…約200g
(一口サイズにカットしておく)
オリーブオイル…約50g
にんにく…1片

お肉売場に
あるよ!

おすすめ
野菜はパプリカ、
たまねぎ、
きのこ類など

作り方
スキレットまたはフライパンに
鶏肉とにんにく、オリーブオイルを入れ、
鶏肉に火が通ったら、
野菜を加え煮込みます。
野菜に火が通ったら完成です!!



ヨーグルトのスフレケーキ

今月の
スイーツ



用意するもの

- 15cmケーキ型
- オープンシート
- アルミホイル

材料 (15cmケーキ型)

プレーンヨーグルト…400g	牛乳…60ml
卵…3個	レモン汁…小さじ2
きび砂糖…75g	米粉…35g

まずは、ヨーグルトの下ごしらえ

1. ポウルなどの容器の上にザルをのせ、ザルの上にペーパータオルを敷いて、ヨーグルトを入れる。ラップをして冷蔵庫に入れ、一晩おいて水切りをする。
2. 水切りしたヨーグルトの重さを量り、200gに満たないときはホエイ(水切りで出た水分)または牛乳を加えて200gにしておく。

作り方

1. 卵は卵黄と卵白にわけ、それぞれ別のボウルに入れる。オープンは160℃に予熱しておく。
2. 卵白はハンドミキサーなどで泡立て、途中で砂糖を2~3回に分けて加え、ツノがおじぎするくらいまで泡立てる。
3. 卵黄入れたボウルに下ごしらえをしたヨーグルトと牛乳、レモン汁を加え、混ぜ合わせる。米粉を少しづつ加えて、さらによく混ぜ合わせる。
POINT
④と⑤の手順では、特にかくし入の泡をこわさないようにするのがポイント!
4. ③に②のメレンゲを1/3ほど加え、さっくりと混ぜ合わせる。
5. ④をメレンゲの入った②のボウルに入れ、底からくっつように、やさしく混ぜあわせる。
6. ケーキ型内側の底と侧面をオープンシートで囲み、外側は生地が漏れ出でこないようアルミホイルで覆う。
7. 天板にのせたケーキ型に④の生地を流し込み、天板にぬるま湯を注ぎ、予熱済みのオープンで45~50分ほど焼く。オープンの熱源が近いと焦がやすしので、熱源が近い場合は途中でアルミホイルをかぶせ、8~10分ほど焼き時間を長くしてください。
8. 粗熱がとれたら型ごとラップをして冷蔵庫に入れて冷やす。熱いときに型から外すと、生地がぼんやりしてしまうので、型を外すのは冷やしてから。

じめじめと暑い季節は、さっぱりしたもののがおいしく感じられます。さっぱりしたものといえば、ヨーグルト。

今回はヨーグルトを使ったしゅわっとした口どけのスフレケーキをご紹介します。

soufflé?

スフレとは?

フランス語で「ふくらませる」または「ふくらませたもの」を意味する言葉。もともとはココット型にカスタードとメレンゲを混ぜた生地を入れて蒸しき上げた温かいデザートのことですが、現在では、卵白を泡立てて加熱すると生地が盛り上がる力を利用したお菓子や料理の総称となっています。

日本でおなじみのスフレといえば、スフレーデーズケーキ♪ じつは日本発祥なんですよ



メレンゲを使った料理の代表格といえば、スフレオムレツ!

ホエイは捨てない!! ホエイを再利用

ヨーグルトの上澄みの液体、あるいは水切りなどで出てくる液体の正体は「ホエイ」と呼ばれる乳清。乳脂肪や固形成分が取り除かれたあとの液体で、主成分はラクトグロブリン、ラクトフェリンなどのたんぱく質。乳酸菌が含まれているので、シロップやレモン汁にまた、お料理をするときの水分として再利用したりするのがおすすめ!

(キトリ線)

マンデークーポン ご利用日 6/26 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。

マンデークーポン

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。

月 当日限り

2,000円以上

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

(キトリ線)

マンデークーポン ご利用日 6/19 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。

お1人様1枚限り有効

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

次回予告

satake通信
2023.July.7月号

もも



牛うす切り肉

うなぎ 鮟鱇

錦玉羹

きんぎょくかん

歳時と食

「梅しごと」をしませんか。

六月の旬食材といえば、梅。この季節だけに出回り、旬だから「食べる」というものではなく、ご家庭で梅干しや梅酒などに加工して楽しむ、初夏の風物詩となっています。

熟す前の青梅、熟した黄梅の二つがあり、

梅酒、梅シロップ、梅干し、

梅ジャムなどに加工しますが、

この作業のことを「梅しごと」と呼びます。

梅雨のある日本らしい、昔からの食文化。

おうちでのんびり、梅の保存食づくり

「梅しごと」をしませんか。

6月6日はどうして

梅の日なの?

室町時代、晴天続きで田植えもできず困り果てていたときに、当時の後奈良天皇が4月17日(現在の6月6日)に京都の賀茂神社で梅を奉納し祈ったところ、たちまち雷鳴とともに大雨が降り、人々はその雨を「梅雨」と呼んだそうです。梅の季節であることと、このエピソードにちなみ、『紀州梅の会』が制定しました。



梅しごと

六月・六日は、梅の日!

四季彩々
花ごよみ

ヤグルマギク

花言葉

纖細・優美

ヤグルマギクの花言葉は、**《纖細》**
《優美》。これは美しい花の色合いや形状が由来となっています。また、ナポレオンが旧ドイツに侵攻したときに皇后は穀物畑に身を隠し、ヤグルマギクで花冠をつくり王子を慰めたというエピソードがあり、その王子がのちの皇帝ヴィルヘルム一世であることから、**《信頼》**という花言葉もあります。

漢字で書くと、「矢車菊」。こいのぼりの先端についている矢車に花が似ていることから、こう呼ばれるようになりました。学名は、ギリシャ神話に登場するケンタウロスがこの花の葉を用いて傷薬にしていたことから「ケンタウレア・キアヌス」。英名では、ヨーロッパなどの小麦畑によく自生していることから「コーンフラワー」と呼ばれます。

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円にして出してね!

〈応募締切〉
6月15日(木) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信8月号紙面にて
発表いたします。

〈応募券〉
6月15日(木) 当日消印有効

〈応募締切〉
6月15日(木) 当日消印有効

〈応募券〉
6月15日(木) 当日消印有効

〈応募券〉