

いただきますをたのしく

# satake

# 通「旬」がまるごと 信

2019年

10月号

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



もち麦  
れんこん

こだわりの逸品

Satake Select

手前味噌ですんまへん、  
仙台の米味噌と九州の麦味噌の合わせ味噌

旬かるた 秋鮭

四季彩々 花ごよみ ケイトウ

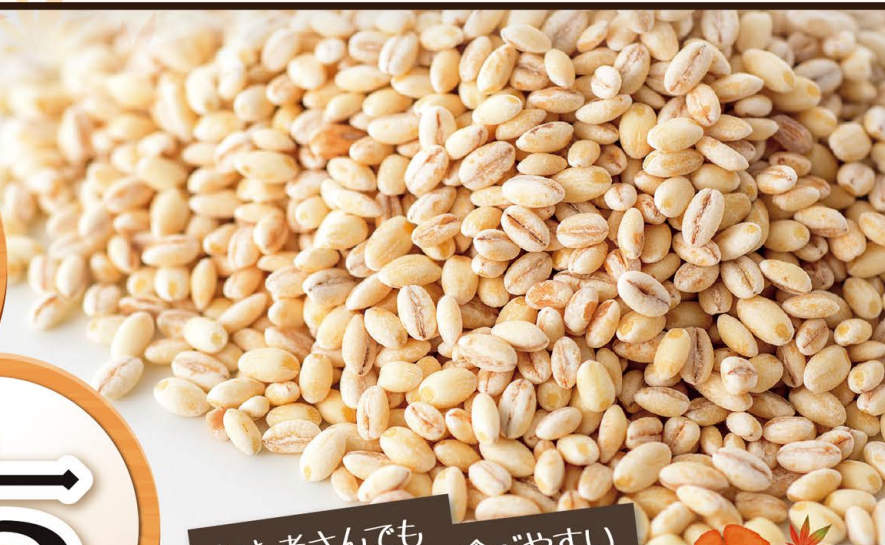
# 近頃のモテモテ食材といえ、コレ!

近年注目のスーパーフードといえ、  
「もち麦」です。すでに普通の食事に  
取り入れられている方、気にはなっているけどまだ  
食べたことのない方、まったく興味のない方など、  
もち麦に対して皆さん様々とは思いますが、巷で  
話題の「もち麦」とは何なのでしょう。  
「もち麦」の基本についてまとめてみました!

# も

# ち

# 麦



初心者さんでも 食べやすい

## 「もち麦ごはん」 を作ってみよう!

3割炊き

### 用意するもの

(作りやすい分量)

- 精白米 … 2合 ●水 … 600ml(400ml+200ml)
- もち麦 … 100g



2合の精白米を研いで、炊飯器のお釜に入れ、400ml(2合分)の水を注ぐ。



①に「もち麦」を加え、「もち麦」用に200mlの水を注ぐ。そのまま吸水時間として1時間ほど置いておく。



通常の炊飯と同じように、炊飯器で炊く。

### もち麦ってなあに?

もち麦は大麦の一種。白米にも「うるち米」と「もち米」があるように、大麦にも「うるち性」と「もち性」という性質があり、「もち麦」は「もち性」の大麦の総称。名前の通り、粘質でモチモチした食感があるのが特長です。ちなみに「うるち性」の大麦を平たくしたものは「押し麦」の名前で知られています。ニーズの高まりから「もち麦」の生産量は年々増加中で、品種改良も盛んにおこなわれています。代表的な品種としては、「ダイシモチ」「キラリモチ」「ホワイトファイバー」「はねうまもち」などがあります。

米	
うるち米	もち米
麦(大麦)	
うるち麦	もち麦

ココに属す大麦はすべて「もち麦」

### もち麦に含まれる注目成分「β-グルカン」

大麦にはβ-グルカンという食物繊維の一種である機能性成分が含まれており、とくに「もち麦」には多く含まれることから注目されています。品種により含有量が異なるため一概には言えませんが、「もち麦」には白米の約8倍～20倍もの食物繊維が含まれるとされています。食物繊維は日本人が不足しがちな栄養素のひとつ。日々の食卓に「もち麦」をプラスすれば食物繊維が補える、というワケですね。

もち麦はモチモチしているからよく噛んで口腔ケアにもなったりするよ!



おー、健康食材ってやつだね!

もちプチ食感がくせになる♪

もち麦と精白米の割合で食感や甘みなどが変わるので、いろいろ試してみよう!

- 5割炊き (炊きあがり2合) ●精白米…1合 ●もち麦…110g ●水…420ml
- 10割炊き (炊きあがり2合) ●精白米…使用せず ●もち麦…220g ●水…440ml



「もち麦」は洗わず、そのまま精白米に混ぜてOKだよ!

### 「もち麦ごはん」の保存方法

多めに炊いたり、食べきれなかったときは、1食分ずつ小分けにしてラップに包んでから密封できる保存袋などに入れ、冷凍庫で保存。2週間を目安に食べるようにしましょう。



### 「ゆでもち麦」もお料理に!

たっぷりのお湯でもち麦をゆでる「ゆでもち麦」も、幅広く料理に利用できます。サラダに散らしたり、スープやみそ汁の具材にしたり、ミートソースや餃子の具に混ぜ込んでもおいしい!



ゆでもち麦を入れるだけ!

### ゆでもち麦の作り方 (作りやすい分量)

- 1 沸騰したお湯1ℓに「もち麦」50gを入れ、ひと混ぜする。
- 2 再沸騰したら弱火にし、15～20分ゆでる。
- 3 火を止めて5分ほど置いてからザルにあげ、流水でぬめりをとってから水気を切る。

ごはんやお好みの料理に混ぜて召し上がれ!

### 「もち麦ごはん」をアレンジしよう♡

#### カレーライスのごはんに♪



いつものライスを「もち麦ごはん」にするだけ! ごはんにプチプチとしたアクセントが加わり、カレーともよく合います。

#### 混ぜ込みごはん♪



「もち麦ごはん」にお好きな具材を混ぜ込みます。写真は鮭とたくあん、青菜を混ぜた例。梅干しとひじき、大葉と塩昆布など、お好みで試してみてください!

#### お好みの具材で おにぎりに♪



普通のおにぎりと同じように塩むすびに梅干しなどの具材を入れ海苔で巻いてもOK。写真のように味噌ディップをのせて焼いてもおいしい。

satake全店で取扱中の商品はコレ!

### はくばく もち麦ごはん

※状況により、欠品や取り扱いのない場合がございます。



いくつもの穴が先を見通す、縁起のよい野菜

# れんこん

蓮根



レンコンは漢字で書くと「蓮根」。字のごとく、蓮(ハス)の花の根のことです。原産国はインドで、お釈迦様や蓮の花と同様に、中国経由で日本に伝わりました。レンコンが本格的に栽培されるようになったのは明治時代以降。現在では、茨城県や徳島県、佐賀県、愛知県などで多く栽培されています。

蓮の根って言ったけど

正確には根じゃなくて蓮の花の「地下茎」なんです。

蓮の葉を支えている茎のような部分は、実は茎じゃなくて「葉柄(ようへい)」と呼ばれるもの。この葉柄が出ている場所が「地下茎」で、節の部分から枝分かれをしてレンコンになります。



### 選び方

肉質が硬くしまり、重量感のあるもの。表面に傷がなく、太くまっすぐなもの。切り口の肌は白〜黄味がかった薄茶色で、色ムラがないもの。

### 保存方法

カットされたものは、切り口をぴったりとラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く使い切りましょう。両端に節がついている場合は表面が乾燥しないように濡らした新聞紙などで包み、ポリ袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で保存します。

### 調理の仕方でも食感もイロイロなんです!

#### 厚切り + 加熱

厚めに切ったレンコンを加熱するとホクホクした食感に。



#### 薄切り + お酢

薄切りにしたレンコンを酢漬けにするとシャキシャキ食感に。



#### 角切り

ひき肉などと合わせるとサクサクした食感がプラスされる。



#### すり下ろし

すり下ろしたものを加熱するともちもち食感に。



### レンコンにはどうして穴があるの?

レンコンは穴が開いていることから「見通しがよい」「見通しが明るい」、またどンドン枝分かれして先へ先へと伸びていくため「運が上向く」と縁起物の野菜として扱われます。ところで、どうしてレンコンには穴があるのでしょうか。それは、泥の中でもどンドン伸びていくレンコン(地下茎)に酸素を送るため。逆に、水底にたまったガスを排出したりと、レンコンの穴は通気口の役割をしているのです。

酸素を送ったりたまったガスを排出する通気口!

### 切ったレンコンを白く仕上げたいときは...

レンコンは切ると黒っぽく変色してしまうので、ちらし寿司の具やおせちの酢レンコンなど、白く仕上げたいときは、2〜3%の酢水にさらしてアクを抜きましょう。



作りやすい酢水の分量は、水600mlに対し、酢大さじ1

おせちの酢れんこんなどがきれいに仕上がります

### Renkon Recipe

### 鶏ひき肉のレンコン挟み揚げ

- 材料** (2人分)
- レンコン … 1節(250g)
  - 豚ひき肉 … 150g
  - 玉ねぎのみじん切り … 1/4個分
  - チューブしょうが … 7cm
  - (A) ・酒 … 小さじ1
  - ・みそ … 小さじ1
  - ・マヨネーズ … 小さじ1
  - ・塩、コショウ … 適量
  - 片栗粉 … 適量
  - サラダ油 … 適量

- 作り方**
- ①レンコンは皮をむいて5〜6mmの厚さに16枚切る。酢水(分量外)にさらしてから、よく水気をふき取り、片面に薄く片栗粉をまぶしておく。
  - ②ボウルに豚ひき肉、玉ねぎのみじん切り、チューブしょうが、(A)の調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。



- ③②を8等分し、片栗粉をまぶした面にひとつずつ乗せていき、もう一方のレンコンで挟む。(8個分のレンコン挟みができる)
- ④③の表面に片栗粉を薄くまぶし、170〜180℃の揚げ油に入れ、菜箸で返ししながら薄く色づくまで揚げる。

### レンコンのきんぴら

- 材料** (作りやすい量)
- レンコン … 大1節(300g)
  - 砂糖 … 大さじ1
  - 赤唐辛子(乾燥) … 1本
  - しょうゆ … 大さじ2
  - 酒 … 大さじ1
  - ゴマ油 … 大さじ1/2
  - みりん … 大さじ1
  - いりごま … 適量

- 作り方**
- ①赤唐辛子は種をとり、輪切りにする。レンコンは食べやすい大きさに切り、酢水(分量外)に浸してから、水気をよく切る。
  - ②フライパンにごま油を熱し、①のレンコンと赤唐辛子を入れ、レンコンが透き通ってくるまで中火で2分ほど炒める。



- ③②に酒、みりん、砂糖、しょうゆの順に調味料を加え、炒め合わせる。
- ④器に盛り、いりごまをふりかける。



# 鮮魚編

# 僕たちが 仕入れを まします！

Satakeの鮮魚売り場をじっくりと見たことがありますか？  
そこには仕入れ担当の主任をはじめ、すべての鮮魚スタッフの  
意気込みやこだわりが散りばめられているんです。  
知ればもっと、きっと面白い物が楽しくなる！そんな思いを  
込めて、鮮魚部門に関するアレコレをご紹介します。

## satake 「魚嫌いを魚好きにする」 ような売り場づくり

「日本一楽しいスーパーマーケット」部門ごとに「志」と呼ばれる「魚嫌いを魚好きにする」。安心して、魚介好きなお客様には「や」と言ってもらえるような売り場「また行きたい」と思っていたら、売り場づくりを心がけています。



ここで毎日のように仕入れる商品を厳選してくるんです！



## 市場 おいしさも 季節感も 楽しさも すべては「仕入れ」から

いかなごなど季節の風物詩となる魚介の一部は産地直送のものもありますが、satakeの鮮魚のほとんどは大阪中央卸売市場から仕入れます。仕入れを担当するのは、各店ごとの鮮魚部門の主任たち。市場が開いている日は毎朝足を運び、鮮度のよい旬の魚を見たり触ったり、仲卸業者の方と話をしながら、その日の仕入れ商品を選びます。



大阪中央卸売市場



## 店舗により 仕入れる商品が異なることも。

satakeでは各店舗ごとに仕入れるため、その店ならではの商品が並ぶこともあります。お客様の要望などによりその地域のニーズに応じた仕入れをおこなったり、その店舗の主任が「これは面白い」「需要がある」と直感的に判断して仕入れることなどがあるからです。普段は行かない店舗のお近くを通ったときなどに、ご興味があれば覗いて見てくださいね！また違った鮮魚売り場を見ることができるとはかもしれません。



毎日、おすすめ売り場にたくさんご用意!!

## 売り場は旬を先取り!

季節は食卓から感じる事が多いので、旬の商材は先だって仕入れます。ただ旬の走りだや脂のりなどがイマイチなこともあるので、脂のりがよく値ごろ感もある商材やボリューム感のある目をひく魚などもバランスよく仕入れます。水揚げされた産地や時期などによって同じ魚でも目利きのポイントが違うので、情報収集は欠かせません。



仲卸業者さんとの関係づくりはとても大事なことです。

主任の目利き力がその店の鮮魚の質を決めます!

## 目利きには、知識と経験と 情報収集が大切!

仕入れて大切なのは仲卸業者などの関係取引先との関係づくり。そして、目利きです。目利き力を鍛えるためには知識と経験が必須。ひたすらに、見て→さわって→さばいて→見て→食べて、というのを繰り返して知識と経験を積み重ねていきます。

ときにはスタッフ同士で勉強会や試食などもおこないます!



真剣です!

LOVE SEAFOOD



# 鮮魚部門は魚好きにする!!

「魚好きにする!!」を目標としています!

「魚好きにする!!」を目標としているsatakeには、目標があり、鮮魚部門の「志」は「お客様に満足いく鮮度のよい魚を提供することです。『さたけの鮮魚はいいね!』を、魚介が苦手なお客様にも楽しめるような楽しさや発見のある



まずは相談してみてくださいね!

今日のオススメはコレ!!



マンボウも展示しました!

サメは食べられるので切り身で販売!

## コミュニケーション

## 調理方法や食べ方など…魚のことは何でも聞いてください

魚の選び方や食べ方、調理方法など、気になることやわからないことがあれば、気軽にお声かけください。逆に、「こうやって食べるとおいしい」など、おすすめの食べ方などがあれば、教えてください。「お客様との会話を味わう」のも鮮魚部門が掲げるモットーのひとつ。お客様とのコミュニケーションを大切にしています。

### 一尾ずつの販売や切り身などの要望に応えます。

「切り身ではなく一尾でほしい」「5切れほしいけどちょうどよいパックがない」「もっと厚い切り身がほしい」などのご要望にも、できる限り対応いたします。また、店頭でお取り扱いをしていない魚についても、お客様からご要望があれば可能な限りで対応いたします。まずは、お近くの鮮魚スタッフにお訊ねください。



断面や角が立つように切るのが職人技!

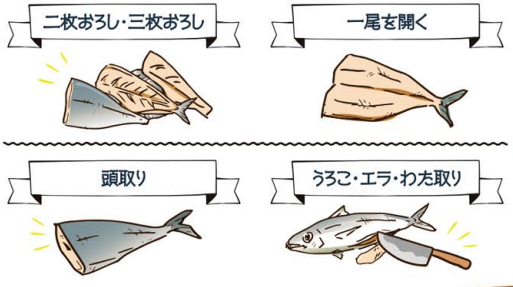


※写真はイメージです。

完成!

### 調理も承ります!

魚の三枚おろしや、いわしの頭取り、鯛のうろこ取りなどの調理サービスもおこなっています。ご利用の際は鮮魚スタッフにお声かけください。



## 魚好きでも魚嫌いでも、satakeの鮮魚売り場に来てください!

どこか興味深くて、また行きたい!と思ってもらえるような売り場をつくり続けることは僕たちの使命です。また、魚のおいしさや楽しさ、可能性などを伝えていくことは、食卓を豊かにするお手伝いへとつながっていきと考えます。まずは、ふらりと鮮魚売り場まで散歩しに来てくださいね!



## お店

## マグロの解体ショーなど目にも楽しい売り場づくり

毎回、売り場で好評なのが「マグロの解体ショー」です。大きいものなら何百キロにもなるマグロは迫力満点で、そのマグロが解体される様は目にも楽しいイベントとなります。その場で柵取りをすることもできるので、マグロ好きの方は、イベント情報もお見逃しなく! 生ものを食べるのが苦手でもショーは別物。足を止めていただき、食卓の話題のひとつにでもしてもらえれば本望です。



### マンボウやサメなど、見て楽しい魚も売ります!

子どもの日などの催事にはマンボウやクリオネなどの珍しい魚を展示したり、サメのように普段あまり見ない魚も販売します。ちょっとした水族館気分でお子様も大人の方にも楽しんでいただけたら嬉しく思います。

### 魚臭みの少ない商品も取り扱っています!

魚好きの方はもちろん、魚嫌いの方にもおすすめしたいのが「近畿大学支援 食縁のぶり」などの魚臭みを控えさせた商品。荒野商店の銀鮭や空飛ぶいくらなど、こだわりの商品は生臭みが少ないので、ぜひ食べてみてください。

近畿大学支援 食縁のぶり

脂のりがよいのにさっぱりして「におわない!」

丸中しれこ水産 空飛ぶいくら

北海道 知床から直送! いくら皮が口に残りません!

荒野商店 銀鮭

丁寧に仕上げているから鮭の臭みが少なく、おいしい!

**素早く!丁寧に! 確かなものを!! がモットーです**

大阪中央卸売市場

毎日仕入れは、それはそれはすごく大事な仕事。とても大事な仕事。大事なのである。

朝5:00

朝7:00

お〜!!

開店前の準備もとても大事な仕事。大事なのである。

魚は鮮度が命だ! ちゃんちゃんやぞー!

切って切って切る!!

さばいてさばいてさばく!!

もりもりもりもり盛り付ける!!

べったんこべったんこ貼り付ける!!

朝9:00 Fresh! Fish

入秋荷鯖!

お待ちしておきます!

鮮魚部門の朝はいつも大忙しなのである

お魚が苦手な方こそ是非試してみてください! いただきます!

こだわりの逸品

Satake Select

芳醇な香り、  
バランスの良い  
甘味と旨味の合わせ味噌

# 手前味噌で すんまへん、

仙台の米味噌と九州の麦味噌の合わせ味噌



「どんな料理にも合う」  
「使いやすいくて美味しい」と  
大好評の合わせ味噌♪



辛みと旨味が  
きいたこだわりの仙台味噌と、  
甘く風味豊かな九州麦味噌を  
独自のバランスで配合しました。  
辛みと甘み、米のうまみと麦の香り、  
対照的な味噌がお互いの味を  
補い合い、マイルドで使いやすい  
味噌に仕上がりました。

## おかげさまで大人気♪

### 「味噌は 遠いものをあわせよ」

ということわざがあるように、産地が遠いものや色合い、種類が違うものをあわせることで双方のおいしさを引きだせることができるといわれています。



※状況により、欠品や取り扱いのない場合がございます。

**仙台味噌**  
(米みそ)

大豆の旨味を生かしたすっきりとしたおいしさで、東北を代表する赤系の米みそ。

**藤安醸造**  
(九州麦みそ)

良質の麦こうじをふんだんに使用し、香気に優れた甘口本格的麦こうじ生みそ。

# 5:5



# 旬 旬 旬

神無月

秋 鮭の  
ダイナミックな  
遡上は命の強さを感じる  
情景かな



# 秋鮭

## 秋鮭の切り身の選び方

- 身がしまっていて、身色がきれいなもの。
- 身がふっくらと盛り上がりが見えるもの。
- ドリッピングしていないもの。

## ワンポイント

切り身には半月型(背側)と弓型(腹側)のものがありますが、お鍋やフライにするなら肉厚な半月型のもの、ムニエルや塩焼きにするならやわらかく脂のつた弓型のものがおすすめです!

## 「秋鮭」は「秋味(アキアジ)」とも呼ばれます!

秋鮭の正式名は「白鮭」といいますが、一般的に日本で鮭といえはこの「白鮭」のことをさします。なぜなら、日本の川を母川として秋になると産卵のために遡上するのが「白鮭」だから。秋に日本の川に戻ってくる鮭だから、「白鮭」は秋鮭(アキサケ)と呼ばれるんですね。秋に食べるから「秋味(アキアジ)」という別名もあります。

## なごに旬!

## 秋鮭の遡上シーズンは「イクラ」の収穫期なんです!

イクラとはロシア語で「魚卵」の意味!

産卵のため川に戻ってきた雌の秋鮭は、お腹に約2000~4000粒もの魚卵を抱えています。その魚卵こそが、イクラ。つまり、秋はイクラの収穫期ということ。ちなみに、秋鮭に限らず、鮭や鱒のサケ科の卵巣を卵が入ったまま取り出したものは腹子(ハラコ)。腹子を塩蔵加工したものは筋子(スジコ)、腹子から魚卵をバラしたものをイクラと呼びます。

雌から獲れるのがイクラなら、雄から獲れるのは「白子」の白子ポン酢や、から揚げ、甘辛煮など、酒の肴にぴったり!

## 「時鮭」と「秋鮭」の違いとは?

産卵のため、秋に日本近海に戻ってくる「秋鮭」に対して、5~6月の初夏にかけて沿岸に寄って来る若い白鮭のことを、シーズン外れの時期に獲れる鮭という意味で「時知らず(トキシラス)」または「時鮭(トキサケ)」と呼びます。「時鮭」は精巣や卵巣が成熟していないため身にたっぷりと栄養があり、脂のりのよい鮭として知られています。

## 鮭ときのこのホイル焼き



- 材料(2人分)
- 生秋鮭…2切
  - 塩、コショウ…適量
  - しめじ…1/2パック
  - 玉ねぎ…1/4個
  - いんげん…2本
  - にんじん…3cm
  - ぎんなん(むき身)…6個
  - バター…大さじ2
  - ぼん酢 または しょうゆ…適量

## 作り方

- ①鮭に塩、コショウを振り、下味を付ける。
- ②しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。いんげんは長さ半分に切る。にんじんは5mmの厚さに切り、もみじ型に抜く。
- ③アルミホイルを広げて、①、②、ぎんなん、バターを乗せてホイルをしっかり包む。魚焼きグリルかオーブトースターで10~15分ほど焼く。
- ④お好みでぼん酢しょうゆをかけていただく。

マンデークーポン **10/28月** 当日限り  
お1人様1枚限り有効  
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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデークーポン **10/21月** 当日限り  
お1人様1枚限り有効  
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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデークーポン **10/14月** 当日限り  
お1人様1枚限り有効  
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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデークーポン **10/7月** 当日限り  
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  
2019.Nov.11月号



有田みかん  
牡蠣  
ひらたけ・マッシュルーム

お料理しようする前の

# 基本の「き」を覚えよう!

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



## 手ばかり&目ばかり

はかりや計量スプーンなどを使えばいいのだけど、急いでいるときや面倒くさい気分のときってありますよね。そんなときに便利なのが手ばかりと目ばかり。基本のいくつかだけでも覚えておきましょう。

なるほど!

### 塩や砂糖など 少々

親指と人差し指の2本でつまんだ量。  
≒小さじ1/8量 (約0.5g)。

### 塩や砂糖など ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量。  
≒小さじ1/5量 (約1g)。

### しょうゆなど ひとつたらし

目玉焼きなどにサッとまわしかける量。イメージとしては小さじ1/2量。

### 生姜や大蒜など ひとつかけ

親指大の大きさが目安。親指大で生姜は約20g、大蒜は約10gが目安。

### パスタ 80g

手で握ったときの直径が10円玉大(約2.5cm)で、およそ80g。

### バター 大さじ1

バター1箱(200g)を縦に2等分してから横に8等分したときの1切れ(=1/16量)。重さでは約12.5g。

### 根菜 約60g

卵(Mサイズ)1個と同じくらいの大きさ。

### サラダ油 大さじ1/2

温める前のフライパンに油を注いだときに4cmくらいに広がる量。大さじ1だと8cmくらいが目安。

## 花ごほうび

### 今月の花 ケイトウ

漢字で書くと「鶏頭」。ケイトウにはいくつかの系統があり、ニワトリのとさかのような花穂をつけるものは「とさか系」と呼ばれ、鶏頭(ケイトウ)という名前もそこから付けられました。花穂が折り重なって球形になる「久留米系」、花穂がやわらかい羽毛状になる「ブルモサ系」、花穂が槍のような形状になる「キルドジー系」などがあります。

### ケイトウの花言葉

「色あせぬ恋」「おしゃれ」「気取り屋」

ケイトウの花言葉は「色あせぬ恋」。ケイトウは花もちがよく、ドライフラワーにすると花の色が残ることからブーケなどによく用いられることが由来だといわれています。胸を張ったニワトリのとさかのように見えるため、「おしゃれ」や「気取り屋」といった花言葉もあります。

アンケートに答えて、毎月抽選で5名様に **satakeお買物商品券 3,000円相当**が当たるチャンス!  
+ **ラッキー賞が加わりました!** satakeお買物商品券 500円相当が抽選で30名様に当たる!

## 今月のプレゼントアンケート

Q. 敬老の日はどのように過ごされましたか?

- A. ①お祝いした・された  
②りんごを食べた・贈った  
③何もしていない  
④その他



## 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  
○アンケートの回答  
○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  
〈応募締切〉  
10月31日(木)当日消印有効  
〈当選発表〉  
厳正なる抽選の上、当選者への商品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて  
ご応募いただいた情報は、本キャンペーンの抽選・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10月号プレゼントアンケート 応募券

## 今月のことわざ

「鮭の豊漁の年は大根の不作」

鮭は冷たい水を好むため、冷夏で海水温が上がらないと豊漁になる。  
田畑に冷害をもたらすほど涼しい年は気温が下がりがりすぎて秋大根が不作になる、という新潟地方に伝わることわざ。

## ありが10の日!

「ありが10の日」って?

月に一度、**3,900円(税込)**以上お買い上げのお客様、先着**100名**様に **satake-TAKENOKO オリジナルグッズ**をプレゼントしている日です。

次回開催日 **10月13日**

9:00より先着だよ。急がなきゃ!

今回のグッズは、「おはし」だよ!

Foods Market satake x ポムポムプリン

## 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・葉書・印紙・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/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

\*業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

## 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・葉書・印紙・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/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

\*業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

## 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。 **100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・葉書・印紙・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/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

\*業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

## マンデークーポン

レシート1枚につき **2,000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・葉書・印紙・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/寝屋川ワカバ店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店

\*業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。