

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2025



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



シンプルおいしい!

お豆腐♥
LOVE

contents

PICK UP!

食材FILE 茄子(なす)

季節彩々 枝豆

こだわりの逸品
もずくキムチ

今月のスイーツ
すいかスムージー
四季彩々 花ごよみ
サルビア

Instagram
やってます!!

#日本一楽しいスーパー
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE

茄子紺映える旬野菜

食材FILE
vol.52

なす

ナスはインド原産の野菜で日本には8世紀以前に伝わったとされています。広く栽培されるようになったのは江戸時代で、形状によって丸ナス、長ナス、長卵形ナスなどと呼ばれます。また地域の伝統野菜として知られる品種も多く、土佐原ナス、賀茂ナス、水ナスなどが挙げられます。

※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。

選び方

- ヘタが痛いくらいに尖っているもの
- 皮の色が濃く、ハリやつやのあるもの
- 先端の切り口が新鮮なもの

保存方法

秋冬など常温が低めのときは、新聞紙などに包んで、涼しく風の当たらない冷暗所で常温保存します。

冷蔵庫で保存する場合は乾燥しないようにラップでひとつずつ包み、保存袋などにいれて、野菜室へ。

!! 冷しすぎると風味が落ちたり、カットしたときに種が変色したりするので注意! 5℃以下の場所は避けましょう。

おいしさのヒミツは、内部にアリ!

ナスの内部は隙間の大きいスポンジ状になっているため、油分やだし汁などをよく吸収し、料理がジューシーに仕上がります。ナスを煮る前に素揚げをする、焼く前にナスの表面に油をぬる、などの下ごしらえをすることで、加熱による水分の蒸発を防ぎ、ナスにしっとりとした風味を持たせることができます。

ナスの

下ごしらえ

あくを抜く

ナスは切ったまま放置しておくと、アクが出て変色してしまいます。ナスをカットしたらすぐに水に浸けましょう。あくの強い品種の場合は、塩を少し入れます。

塩をふる

ナスに塩を振りかけると、塩の浸透圧で内部の隙間が水分で埋まり、水分と一緒にアクが出てきます。水分が多いと油ハネの原因になるので揚げ物や炒め物をするときや、油の吸い過ぎをおさえたいときにおすすめ。出てきた水分はキッチンペーパーでしっかりとふき取って!

皮に切り込みを入れる

ナスに切り込みを入れることで、スポンジ状の構造がぎゅっと縮まってより水分を吸収しやすくなります。しっかりとだし汁を吸わせたい煮浸し、揚げ浸し、煮物、焼き物などの料理におすすめ。

皮を縞目にむく

ピーラーで皮を縞目にむくことで、料理の仕上がりに表情がでます。また、火の通りもよくなるので、煮物や焼き物におすすめ。和え物や焼き浸しなどにも。

茄子 de おつまみ

茄子とキュウリのおかか和え



材料 (2人分)

- ナス … 1本
- キュウリ … 1本
- 塩 … 小さじ1/2
- めんつゆ … 大さじ1
- ごま油 … 大さじ1/2
- かつお節 … 5g

作り方

- ①ナスはへたをとって縦半分に切り、3~4mmの斜め切りにする。
- ②キュウリはへたを切り落とし縦半分に切り、3~4mmの斜め切りにする。
- ③ボウルに①と②を入れ、塩をふり、よく揉みこんで10分ほどおいてから水気をしぼる。
- ④新しいボウルに③とめんつゆ、ごま油、かつお節を入れ、全体を和える。

茄子のポト焼



材料 (2人分)

- 長ナス … 2本
- 塩・黒コショウ … 適量
- オリーブオイル … 大さじ1
- ベーコン … 1枚
- ミックスチーズ … 40g
- ケチャップ … 適量
- パセリみじん切り … 適量

作り方

- ①ナスはへたをとって縦半分に切り、底になる面を少し切り落とし、安定性のあるボート型にする。表面の切り口全体に格子状の切り込みを入れる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③①に塩・黒コショウをふり、オリーブオイルをかけ、②のベーコン、ミックスチーズをのせる。
- ④オーブントースターでこんがりとした焼き色がつくまで焼く。皿に盛り、ケチャップを添えて、パセリのみじん切りを散らす。

茄子のウインナー巻き



材料 (2人分)

- 長ナス … 1本
- ウインナー … 6本
- 爪楊枝 … 6本
- パン粉 … 適量
- サラダ油 … 大さじ2
- 黒コショウ … 適量
- しょうゆ … 小さじ1
- (カレー塩) … 小さじ1/4
- (衣) … マヨネーズ … 大さじ1
- … 水 … 大さじ1
- … カレー粉 … 小さじ1
- … 薄力粉 … 大さじ1

作り方

- ①長ナスは縦に3~4mmの薄切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ②ウインナーは斜めに切り込みを入れる。(3~5か所くらい)
- ③①の粗熱がとれたら、ナスの表面(片面のみ)にカレー塩をぬり、②のウインナーを巻き、爪楊枝でとめる。
- ④ボウルに(衣)の材料を合わせ、③をくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を揚げ焼きにする。上下を返したり転がしながら全体に焼き色がついたら黒コショウをふり、しょうゆをふりかけ、フライパンをゆずって味をなじませる。

蒸し茄子とサラチキのナムル



材料 (2人分)

- ナス … 1本
- サラダチキン … 60g
- かいわれ大根 … 1/6パック
- 粗びき黒こしょう … 少々
- ごま油 … 大さじ1
- (A) … 酢 … 大さじ2/3
- … しょうゆ … 大さじ2/3
- … 砂糖 … 小さじ1

作り方

- ①ナスはへたを取り除き、ピーラーで皮をところどころ縞目にむく。
- ②サラダチキンは手で食べやすい大きさにさく。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ③①をラップで包み、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。ラップを外し、粗熱がとれたら、手で食べやすい大きさにさく。
- ④ボウルに②と③を入れ、(A)を加えて混ぜ合わせる。器に盛って、粗びき黒こしょうをふる。

枝に付いたままゆでて食べる豆だから「枝豆」。
枝豆とは未成熟の大豆のことですが、
大豆として収穫できる品種を若さやのうちに
採ったものではなく、現在出回っているのは
枝豆専用品種改良されたもの。
豆が大きめで、塩ゆでにして食べたときに
おいしいと思える豆なのです。

季節
彩旬
々

ビールのおともに!

枝豆

選び方

- うぶ毛がきれいに生えているもの
- ほどよく実がふくらんで、粒ぞろいのよいもの
- 枝付きの場合は、さやが密生しているもの
- さやが青々として、茶色く変色していないもの

枝豆は枝から切り離すと、
一気に鮮度が落ちるため、
枝付きがあるときは、
枝付きを選びましょう!

枝豆の正しいゆで方

用意するもの

- 枝豆 … 150~300g程度
- 水 … 1リットル
- 塩 … 40g(水の量の4%)

枝豆の重量ではなく、
水の量に対して4%です!
2Lなら80gに
なります。

- 1 枝付きの場合はハサミで枝から切り離す。
塩味が染み込みやすいように、さやの両端を切り落とす。
- 2 水洗いして、軽く水気を切ってからボウルに入れ、
1/3量の塩をふる。うぶ毛を落とすように両手で枝豆を
こすり合わせ、よく塩をもみ込む。
- 3 鍋に水を入れ、強火で火にかける。
沸騰したら残りの塩(2/3量)を入れ、
再沸騰したら②の枝豆を塩が付いたまま入れ、
中強火で4~5分ゆでる。
- 4 ゆであがったらザルにあけて水気を切り、
パッドなどに広げて自然に冷ます。

ボウルに残った塩も、
枝豆と一緒に投入しよう!

保存方法

枝豆は鮮度が命!

購入後はできるだけ早く調理しましょう。
保存する場合は塩ゆでし、冷ましてから
ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。
2~3日を目安に食べ切るようにしてください。

長期保存の場合

かためにゆでて冷ましてから密封できる
ポリ袋などに入れて冷凍庫へ。
1か月を目安に食べ切りましょう。

枝豆の
おともといえば、
ビール!

枝豆の栄養価

「畑の肉」と呼ばれる大豆の未熟果である枝豆は、大豆同様に
たんぱく質や食物繊維、鉄、亜鉛、ビタミンEなどの栄養価に
すぐれた食材。また成熟した大豆にはないβカロテンやビタミンC
が豊富で、葉酸は豆類の中で一番多く含まれているほど。そのため、
分類的には大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類に属します。

	カロリー	たんぱく質	食物繊維	鉄	亜鉛	βカロテン	ビタミンB1	葉酸	ナイアシン	ビタミンC
(単位)	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)
えだまめ(ゆで)	134	11.5	4.6	2.5	1.3	290	0.24	260	1.00	15
国産黄大豆(ゆで)	176	14.8	6.6	2.2	1.9	3	0.17	41	0.40	Tr

出典:日本食品標準成分表2015年版(七訂)より 可食部100gあたり

ビールには「苦味」と「酸味」、枝豆には「うま味」と「甘味」と「塩味」があるため、
それだけで基本の五味がそろい、バランスのとれた味の組み合わせになります。
また、枝豆にはアルコール代謝に必要とされるビタミンB1や亜鉛、
ナイアシンなどの栄養素が含まれているため、お酒との相性もばっちり!
ビールの消費が高まる時期に旬をむかえるだけでなく、
味わいの的にも栄養的にも、枝豆とビールは鉄板のコンビなのです。

枝豆混ぜごはん

- 材料 (1人分)
- 白ごはん … 1杯分(150g)
 - ゆでた枝豆 … 15~20さや
 - 白だし … 小さじ1/2
 - 塩 … ひとつまみ

作り方

- ①枝豆はさやから出しておく。
- ②ボウルに白ごはん、白だし、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③枝豆を加え、さっくりと混ぜあわせ、器に盛る。

バックご飯や冷凍枝豆などを
利用してもOK。お好みでコーンや
きざんだまヨウガなどを
加えてもおいしい。

枝豆とコーンの胡麻和え

材料 (2人分)

- ゆでた枝豆 … 150g
- コーン … 50g
- [A]・和風だし(顆粒) … 小さじ1/2
- すりごま … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ1/3
- ごま油 … 大さじ1/2

作り方

- ①枝豆はさやから取り出す。
- ②ボウルに①とコーン、[A]を入れ、よく混ぜる。

さやごと!

枝豆のピリ辛浅漬け

- 材料 (2人分)
- ゆでた枝豆 … 150g
 - [A]・白だし … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - ごま油 … 大さじ1
 - 水 … 大さじ4

作り方

- ①密封できるポリ袋に[A]を入れ、混ぜ合わせて調味液をつくる。
- ②ゆでた枝豆をさやごと①に入れ、全体に調味液が絡むようにもみ込む。しっかり封をして、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

豆腐ステーキ ガーリックバターソース

※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。



材料 (2人分)

- 木綿豆腐 … 1丁
- ニンニク … 2片
- 塩・粗びき黒コショウ … 適量
- 薄力粉 … 大さじ1
- オリーブオイル … 大さじ1と1/2
- しょうゆ … 大さじ1/2
- バター … 15g
- きざみネギ … 適量

作り方

- ①豆腐はペーパータオルで2重に包み、耐熱皿にのせて電子レンジに入れ、3分ほど加熱し、水切りをする。粗熱がとれたら半分に切る。
- ②ニンニクは皮をむき、薄くスライスする。
- ③①の表面(裏側も)に塩・粗びき黒コショウをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイル、②のニンニクを入れ中火で熱し、ニンニクがカリッときつね色になったら取り出す。③の豆腐を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、焼けたら器に移す。
- ⑤フライパンの余計な油をふき取り、バターを入れて溶かし、しょうゆを加えソースをつくる。お好みで塩・粗びき黒コショウを加えて味をととのえる。
- ⑥④の豆腐の上にニンニクときざみネギを散らし、⑤のソースをかける。

福神漬けの白和え



材料

(2人分)

- 豆腐 … 1/2丁
- 福神漬け … 大さじ3
- 梅干し … 2個
- マヨネーズ … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包み、そのまま15〜20分ほどおいてから軽くしぼって水気を切る。
- ②梅干しは粗めにきざむ。
- ③ボウルに①の豆腐を入れ、フォークなどで粗くつぶす。福神漬け、②の梅干し、マヨネーズ、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。

材料

(2人分)

- 木綿豆腐 … 1丁
- ツナ缶 … 70g
- ニンジン … 1/2本
- シタケ … 2枚
- サヤインゲン … 3本
- ごま油 … 大さじ2/3

作り方

- ①豆腐はペーパータオルで2重に包み、耐熱皿にのせて電子レンジに入れ、3分ほど加熱し、水切りをする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ②ニンジンは皮をむき、千切りにする。サヤインゲンはへたを取り、斜め細切りに。シタケは石づきを取り、5mmほどの角切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、ニンジン、シタケ、サヤインゲン、ツナを入れて炒め、しんなりしてきたら豆腐をちぎりながら加え、木べらなどでくずしながら炒める。
- ④(A)を加え、全体に味がからまるまで、炒め合わせる。

(A)

- 和風顆粒だし … 小さじ1
- めんつゆ(濃縮) … 大さじ1

ツナの炒り豆腐

豆腐の豚バラ肉巻き



作り方

材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉 … 8枚
- 木綿豆腐 … 1丁
- 塩・コショウ … 適量
- 小麦粉 … 適量
- サラダ油 … 大さじ1/2
- ポン酢 … 大さじ1と1/2

- ①豆腐はペーパータオルで2重に包み、耐熱皿にのせて電子レンジに入れ、3分ほど加熱し、水切りをする。粗熱がとれたら縦に2等分、横に4等分に切る。
- ②まな板に豚肉を広げ、塩・コショウをふり、小麦粉をまんべんなくふりかける。豆腐1切をのせ端から巻き、外側にも小麦粉をふりかける。
- ③フライパンに油を入れ中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、何度か返しながら中弱火でじっくりと焼く。
- ④全体に焼き色がついたら中強火にし、ポン酢しょうゆを加えて煮からめる。

シンプル お豆腐

大豆を主原料とする豆腐は低糖質で高たんぱくな健康食材。シンプルな味わいなので調理法や味付けを選ばず、のどごしやわらかく水分たっぷりの豆腐は夏の食卓に欠かせません。



豆腐の保存方法



使いかけの場合は

ボウルやタッパーなどに移し、豆腐がひたひたになるまで冷水を注ぎ、しっかりふたをして冷蔵庫で保存。一両日中には使い切りましょう。

冷凍保存するときは

- 1 水気をふき取ってから、使いやすい大きさに切り、個別にラップで包む。

- 2 重ならないようにバットやタッパーに並べて冷凍庫へ。

- 3 凍ったら密封できるポリ袋に移し替え、しっかり封をして保存。

3〜4週間を目安に使い切りましょう。

豆腐を冷凍すると、
“す”が入るので
味が染み込みやすくなります。

また、凍らせるとやや黄色みがかりますが、これは水分が枯れたことによる変色で、解凍すると元の色に戻るのでご安心ください。



豆腐の種類

木綿豆腐

濃厚な味わい!

煮込みと味がよく染み込み

別名、おぼろ豆腐。

木綿豆腐と途中まで工程は同じだが、木枠の型に入れたり重しをしたりせず、そのまま器に盛って寄せたもの。

口当たり、まろやか!

木綿豆腐とは違った
味わいが楽しめる

寄せ豆腐



おいしい!



TOFU

豆腐♥ LOVE



水切りのしかた

ペーパータオルで

ペーパータオルに包んで15〜30分ほどおく。
新しいペーパータオルに包みなおし、
さらに時間をおくか、水気をふき取り、軽くしぼる。



重石でじっくり

ペーパータオルで包んで、その上からバットや
水を入れた皿などの重しをおき、豆腐の厚みが
2/3くらいになるまで放置する。
しっかりと水切りをしたいときにおすすめ!



電子レンジで

豆腐をペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、
ラップをしないで電子レンジで3分ほど加熱します。
(一丁あたり)お急ぎのときにおすすめ!



加熱後は熱いので、
やけどなどにお気をつけください。

- 材料** (2人分)
- 豆腐 … 1丁
 - キムチ … 100g
 - ごま油 … 小さじ2
 - しょうゆ … 小さじ1
 - きざみ海苔 … 適量
 - きざみネギ … 適量

- 作り方**
- ①豆腐は水切りし、水気をふきとってから、
食べやすい大きさに切る。
 - ②ボウルにキムチ、ごま油、しょうゆ、
きざみ海苔を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③①の豆腐を加え、さつくりと和える。
 - ④器に盛り、きざみネギを散らす。

キムチの量は好みで
加減してください。



豆腐のキムチ和え



冷奴の肉味噌がけ



- 材料** (2人分)
- 絹ごし豆腐 … 1丁
 - 豚ひき肉 … 200g
 - ごま油 … 大さじ1
 - おろしショウガ … 5cm
 - きざみネギ … 適量

作り方

- ①豆腐は水切りし、8等分に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、
豚ひき肉とおろしショウガを入れ炒める。
- ③肉の色が変わったら(A)を加え、
汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ④①を器に盛り、③をのせ、
きざみネギを散らす。

- (A)
- 酒 … 大さじ1
 - 味噌 … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1



- 材料** (2人分)
- 豆腐 … 1丁
 - 片栗粉 … 適量
 - サラダ油 … 大さじ2〜3
 - めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1と1/2
 - 水 … 80ml
 - おろしショウガ … 適量
 - かつおぶし … 適量
 - きざみネギ … 適量

作り方

- ①豆腐はペーパータオルで2重に包み、
耐熱皿にのせて電子レンジに入れ、
3分ほど加熱し、水切りをする。粗熱がとれたら
6〜8等分にきる。水気をふいて、
全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を入れて
1分ほどそのまま焼く。表面に焼き色が付いたら
中弱火にし、上下を返しなが、全体が色づくまで
揚げ焼きにする。
- ③小鍋にめんつゆと水を加えて温める。
- ④器に②を盛り、③を注ぎ、おろしショウガ、
かつおぶし、
きざみネギをのせる。

揚げだし豆腐

豆腐みたらしプリン

- 材料** (2人分)
- 絹ごし豆腐 … 175g
 - 牛乳 … 150ml
 - みりん … 100ml
 - 粉ゼラチン … 5g
 - 水 … 大さじ2
 - (シロップ)
 - みりん … 大さじ3
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 水 … 大さじ2/3
 - 水溶き片栗粉 … 少々

作り方

- ①粉ゼラチンは水と合わせ、ふやかしておく。
- ②絹ごし豆腐はほぐしながらボウルに入れ、なめらかになるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ③鍋にみりんを入れ、半量になるまで煮詰め、牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止め、
①を加えて混ぜ溶かす。②の豆腐を加えて混ぜ合わせ、器に入れ、
冷蔵庫で冷やし固める。
- ④シロップ用のみりんを半量になるまで煮詰め、しょうゆ、
水を加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③に冷ました④のシロップをかけて完成。



のどごしなめらか!

絹ごし豆腐

にがりなどの凝固剤を入れた
濃厚な豆乳を、布も敷かず穴
もない型に入れ、重しをせず
そのまま固めたもの。
木綿豆腐よりもなめらかだが
崩れやすい。

まな板にペーパータオルを
敷いてから切ると崩れにくい。

充填豆腐

冷やした豆乳と凝固剤を
直接容器に流し込み、
密封してからバックごと
加熱したもの。
そのためバック内に
水は入っていません。

密封後に加熱するため
十分に殺菌され、日持ちする。



こだわりの逸品

Satake Select

沖縄県産もずく使用

もずく キムチ

沖縄のきれいな海で
太陽の光をたっぷり
浴びて育った質のいい
もずくを使用

おいし～さ～♪



鮮魚コーナーで販売中!!



自慢の逸品を
召し上がれ♪

味のこだわり

担当者が試行錯誤して作り上げた自慢の逸品です。
辛さの中に甘みがあり、バランスの良い味付になっています。
ご飯のお供にはもちろん、お酒のアテにも!
冷奴にのせて食べるのもおすすめです!



今月のスイーツ

すいかスムージー

スイカの種のはなし

スイカを食べるときに気になるのが、埋もれている種。一気に取り除くことはできませんが、少し取り除きやすい切り方があるので、ご紹介します！

- 1 へたや模様に沿った向きではなく、横向きにしてスイカをカット。
模様に対して垂直に切る！
- 2 断面には水分や養分を運ぶための維管束(いかんそく)があり、「種」はその内側にある。
維管束の内側に種は12列で並んでいる。
- 3 断面に見えている「種」の上に線を描くイメージで、12等分にする。
- 4 おおよそカットした表面に種が見えているので、取り除きやすくなります。
カット面に種が見えているので取りやすい

※写真・イラストはイメージです。

夏が旬で、水分たっぷり！
おいしいけれど、種がちょっと面倒くさかったり大きくて食べきれなかったりする果物といえば、「スイカ」ですよね。普通に食べるのが飽きてしまったら、ヨーグルトと一緒に攪拌させて、甘酸っぱいドリンクにしまうのはどうでしょう？

材料(2杯分)

スイカ…300g
プレーンヨーグルト…150g
牛乳…100ml
はちみつ…大さじ2
レモン汁…小さじ1

作り方

- 1 スイカは皮をむき、種を取り除いてひと口大にカットする。
- 2 すべての材料をミキサーに入れ、攪拌する。
- 3 なめらかになったら器に移して、できあがり。



マンデークーポン 8/25 月 当日限り

5,000円以上 (税込) のお買い物でご利用になれます。

500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 8/18 月 当日限り

4,000円以上 (税込) 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 月 当日限り

3,000円以上 (税込) 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 月 当日限り

2,000円以上 (税込) 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
2025.9月号



エリンギ
マッシュルーム
まいたけ

じゃがいも
かつお
たまごボーロ

【実例】A TARENORU には使用に値しない