

「旬」が
まるごと

いただきますをたのしく

satake通信

2021

8

August

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



本まぐろづくし

RECIPE

contents

PICK UP!
食材FILE カニカマ

季旬彩々 大葉・みょうが

こだわりの逸品
プレミアム食パン『喜』
プレミアム食パン『喜CUBE』
今月のスイーツ アイスバー
花ごよみ ホウセンカ

satakeの
Instagramも
よろしくね



FOODS.MARKET.SATAKE

カニじや
なうい
カニうほ
い！

カニよりはるかに安いのにカニ風味が楽しめて、紅白の色合いはおかずを華やかに見せてくれます。そのまま食べても、サラダや炒飯などに加えて、焼いても、揚げてもおいしく食べられる「カニカマ」はお弁当やおつまみ、サラダなどに便利な万能食材です。

カニ カマ



カニカマ de おつまみレシピ♪

材料 (2人分)

- カニカマ … 6本
- 大葉 … 6枚
- 片栗粉 … 大さじ1/2
- サラダ油 … 小さじ1
- 黒こしょう … 適量
- マヨネーズ … 適量

作り方

- ①カニカマを大葉で巻き、片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を薄くひいて中火で熱し、大葉の巻き終わり側を下にして①を並べて置く。黒こしょうを軽く振り、焼き色がついたら裏返し、裏面も焼く。
- ③器に盛り、マヨネーズを添える。



カニカマときゅうりの春巻き

材料 (2人分)

- カニカマ … 10本
- きゅうり … 1本
- 長ねぎ … 10cm
- 春巻きの皮 … 4枚
- テンメンジャン … 大さじ1と1/3
- サラダ油 … 適量

作り方

- ①カニカマはほぐし、きゅうりは斜め薄切りにから千切りに、長ねぎは5cmに切って白髪ねぎにする。
- ②春巻きの皮に①をのせ、テンメンジャンを小さじ1量ずつのせて巻く。
- ③表面にサラダ油を薄くぬり、オーブントースターで10分、焼き色が付くまで焼く。



そのまま出しても肴としてイケますが、ひと手間かければ、見映えもおいしさもさらにアップ！チーズやマヨネーズとよく合います♡

材料 (6枚分)

- カニカマ … 8本
- 玉ねぎ … 1/4個
- コーン … 40g
- ピザ用チーズ … 適量
- 餃子の皮 … 6枚
- ケチャップ … 大さじ1
- マヨネーズ … 大さじ1と1/2

作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、カニカマはほぐし、コーンは汁気を切る。
- ②ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ、餃子の皮に薄く塗り、①の具材をのせ、ピザ用チーズを散らす。
- ③オーブントースターで皮に焼き色がつくまで焼く。

カニカマピザ



きゅうりとカニカマのメンマ和え

材料 (2人分)

- カニカマ … 10本
- メンマ … 70g
- きゅうり … 1/2本
- ごま油 … 大さじ1
- めんつゆ … 小さじ2/3
- 黒こしょう … 適量
- 白いりごま … 適量

作り方

- ①きゅうりは細切りに、カニカマはほぐす。
- ②ボウルに①とメンマを入れ、ごま油、黒こしょう、めんつゆを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、白いりごまを散らす。



カニカマは世界でも人気なんです！



カニカマが誕生したのは1970年代。カニのような風味と食感のカマボコは「レトルトカレー」「インスタントラーメン」とともに、「戦後の食品三大発明」の一つに数えられています。また、昨今の日本食ブームなどもあり、「白身魚でお肉よりヘルシー」「調味済みで使いやすい」「魚臭さがない」「子どもでも食べやすい」などの理由から、ヨーロッパや北米などから消費が広がり、現在では東南アジアなどでも人気の食材となっています。

カニカマの栄養価

カニカマは白身魚を主原料とするので、たんぱく質やカルシウムが含まれています。若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEや造血ビタミンとして知られるビタミンB12も含まれています。

カニカマには10gあたり約0.2gの塩分が含まれているので、味つけする際の塩分量や食べすぎには気をつけましょう。



季
彩
々

風味さわやか
彩り鮮やか

大葉

「大葉」と「しそ」は同じもの?

同じものです。「青じそ」のほうが正式名なのですが、1960年代に「穂じそ」が市場に出回るようになり、区別するために「青じそ」に「大葉」という名称をつけました。その後、「大葉」という通称のほうが一般的になり、現在に至っています。

【赤じそ】

梅干しや漬物の色づけ、しそジュースなどに利用される。葉が大きいので塩もみをして使う。



【青じそ】

さわやかな香りがあり、生ものや冷たい料理の葉味として、香りづけやアクセントとして利用される。

ミョウガと水菜の豚しゃぶサラダ

材料(2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g
 - ミョウガ…3本
 - 水菜…1/2束
- [A]
- ・めんつゆ…大さじ1/2
 - ・ポン酢…大さじ1と1/3
 - ・ごま油…大さじ1と1/2

作り方

- ①ミョウガは縦半分に切り、2~3mm幅の細切りにする。水菜は3cmくらいのざく切りにする。
- ②鍋にあつまりの湯を沸かし、沸騰したら火を止め、湯にさらして豚肉に火を通す。色が変わったらザルにあけ、粗熱をとり、水気をきる。
- ③[A]を混ぜ合わせる。
- ④ボウルに①と②を入れて、よく混ぜ合わせたら、器に盛る。③のドレッシングをかける。



ミョウガと家紋

ミョウガは日本十大家紋の一つであり、「抱き茗荷」「違い茗荷」など家紋のデザインに使われています。これはミョウガが、知らないうちに神仏のご加護を受けることを意味する「冥加(みょうが)」に通じ、念仏の守護神である「摩多羅神のシンボル」がミョウガであると、どちらも縁起がよいことが由来となっています。

大葉とはシソのことですが、シソを漢字で書くと「紫蘇」。食中毒で死にかけた若者にシソを与えて蘇ったことから、「紫から蘇る草」という意でこの字になつたとされています。

選び方

- 緑色が濃く、黒い斑点のないもの
- みずみずしく、びんと張っているもの

保存方法

- ①温らしたキッチンペーパーで包み、密封できる保存袋にいれ冷蔵庫へ
 - ②清潔なビンに大葉の軸が浸かるくらいの水を入れ、ふたをし冷蔵庫へ
- いずれにしても傷みやすいので、早めに使い切いましょう。

\ 意外とスゴイ!/?

大葉の栄養価

大葉は栄養価にすぐれた食材です。カルシウム、βカロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸が豊富。さらに、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB2、パントテン酸、ビタミンCなども含んでいるので、薬味として、彩りとして、香味付けとして、お料理にプラスして摂取しましょう。

うなぎと山芋の大葉巻き天ぷら



材料(2人分)

- うなぎ(白焼き)…1/2本
- 山いも…5cm
- 大葉…10枚
- 天ぷら粉…適量
- 揚げ油…適量
- レモン…1/2個

作り方

- ①うなぎは10等分する。山いもは皮をむき、1cm角程度の短冊切りを10個つくる。
- ②大葉を1枚ずつ広げ、うなぎと山いもを包んで、楊枝で留める。
- ③天ぷら粉に表示通りの水を混ぜて、衣をつくる。
- ④揚げ油を170度に温め、③の衣に②をぐらせて入れ、カラッと揚げる。油をきつたら器に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

【穂じそ】



【穂じそ】

花が落ちた後、実が未熟な穂先を収穫したもの。刺身に添えて、しごいてしょゆに香り付けなどに利用する。

ふだん私たちが食べているミョウガは花穂といわれる部分で、「花みょうが」とも呼ばれます。夏採りの夏ミョウガと秋採りの秋ミョウガがあります。旬は六月から十月で、夏採りの夏ミョウガと秋採りの秋ミョウガがあります。

料理に
香味のアクセント

みよ う か

多くは水分ですが…

ミョウガの栄養価

ミョウガの95.6%は水分。比較的多く含まれているのはビタミンEで、含有量はそれほど多くありませんが、食物繊維、カリウム、ビタミンKなども含まれています。ミョウガといえば、特徴的なのがα-ピニンという香味成分。ヒノキやスギなどにも含まれる木材由来のにおい成分で、精油などにも使われています。また、みょうがの紅色はポリフェノールの一種、アントシアニンによるものです。

選び方

- 色つやがよく、紅色がきれいなもの
- ぐんぐりとした丸みがあり、身がしまっているもの

保存方法

- 水で温らせたキッチンペーパーで包んでから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。
冷凍保存の場合はラップに包んで丸ごとそのまま、または刻んでから密封できるポリ袋に入れて保存します。

本

まぐろ納豆丼

材料 (2人分)

- ご飯 … 茶碗2杯分
- すし酢 … 大さじ3
- きざみ海苔 … 適量
- まぐろ赤身刺身用(サク) … 100g
- プロセスチーズ … 1.5cm
- ひき割り納豆 … 1パック
- しょうゆ … 適量
- 万能ねぎ … 1本
- 三つ葉 … 適量

作り方

- すし飯を作る。
- まぐろは小さく切ってから、包丁で細かく大切く。チーズは、半分の厚さに切り、さいの目切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- まぐろ、チーズ、納豆、しょうゆ、万能ねぎを混ぜる。
- すし飯をうつわに盛り、きざみ海苔を散らし、その上に③をのせ、三つ葉を飾る。



まぐろとホタテのサラダ ~チリマヨネーズソース~

材料 (2人分)

- まぐろ赤身 … 1さく
- ホタテ貝柱(刺身用) … 4個
- 大葉 … 4~5枚
- ルッコラ … 1束
- [A]
 - マヨネーズ … 大さじ1強
 - チリパウダー(粗引き) … 小さじ1/4
 - オリーブ油 … 大さじ3
 - しょうゆ … 数滴
 - 塩、コショウ … 少々
 - 粒コショウ … 適量

作り方

- まぐろは薄めにスライスし、ホタテは横に3等分する。
- ルッコラは10分間ほど冷水につけてから水気をよく拭きとり、食べやすい大きさに切る。大葉は縦に2等分してから斜めに細切りにする。ルッコラと大葉を軽く混ぜあわせておく。
- 小さめのボウルに[A]のマヨネーズとチリパウダー、オリーブ油を入れて混ぜ、しょうゆ、塩、コショウを加えて味を調える。
- まぐろとホタテを器に盛り、②を散らして③のソースをかける。仕上げに粒コショウを撒らす。

ネバネバスタミナ丼

作り方

- オクラは塩もみしてゆで、冷水にのり、薄い輪切りにする。粘りが出るまでよく混ぜ、削りガツオとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 長いもと太くあんは5mmの角切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- どんぶりにご飯を盛り、長いもをのせ、その上に太くあんをちらし、中央にまぐろをのせ、その上に青ねぎ①をのせる。
- 小皿にしょうゆ(分量外)とわさびを入れて混ぜ合わせ、食べる直前に、どんぶりに回しかける。



血合い



鉄分やたんぱく質など、栄養分が豊富。血抜きが必要なので、水を張ったボウルに血合いを入れ、15分毎に水を変えながら1時間くらい浸す。水気をよくふき取ってから角煮やから揚げなどの調理を。

中トロ

大トロと赤身の間にある部位で、見た目は赤身に近いが脂ものっている。旨みのある赤身のおいしさとトロならではの脂の甘さがほどよく絡み合っている。丼物から炒め物、汁物まで、お好みでどうぞ。

まぐろの味噌和え



材料 (2人分)

- まぐろ(赤身) … 150g
- 大根 … 5cm
- 塩 … 少々
- 根三つ葉 … 1/2束
- 青ねぎ … 2本
- [A]
 - 味噌 … 大さじ1と1/2
 - ごま油 … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1

作り方

- まぐろは1.5~2cmの角切り、大根は千切りにし、塩少々をふって手でもみ、軽く水気を絞っておく。
- 根三つ葉は根元を切り落とし、塩少々を加え熱湯でさっとゆで、冷水にのり5~6cm長さに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ボウルに[A]の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、まぐろを加えて、まんべんなく絡まるようよく和える。
- 器に、大根、根三つ葉、まぐろを盛りつけ、青ねぎを散らす。

まぐろの

材料 (2人分)

- まぐろ(刺身用) … 100g
- オクラ … 2本
- しょうゆドレッシング …

作り方

- まぐろは粗く刻む。オクラはサッと湯して、小口切りにし、粗熱をとる。
- ボウルに①を入れて、ドレッシングとオリーブオイルである。塩味が足りないようなら、塩をふり、冷蔵庫でよく冷やす。
- 長ねぎは縦に切れ目を入れて芯を除き、せん切りにして白髪ねぎにする。水菜は葉先をちぎる。
- 冷やしておいたガラスの器に、丸い型を使って②を盛る。上に白髪ねぎをのせて水菜を飾り、カレー粉をふりかける。

まぐろ

RECIPE

づくし

赤身

背骨から背中側の部分で、脂肪が少なくヘルシー。血合いが近く鉄分を含むため、ほんのりと酸味があり、マグロ本来の旨味が楽しめる。さっぱりとしているので漬丼やサラダ系などに合う。

大トロ

トロの中でももっとも脂の多い部分で、とろけるような味わいが楽しめる。脂肪が多いということは脂肪酸も多いということなので、EPAやDHAが摂りたいならココ!ただし、カロリーも少々お高め。

タルタル

- オリーブオイル … 小さじ1
- 塩 … 少々
- 長ねぎ … 3cm
- 水菜 … 2本
- カレー粉 … 少々



まぐろ茶漬け

- ご飯 … 茶碗2杯分
- まぐろの刺身 … 150g
- だし汁 … 2カップ
- 塩 … 小さじ1/3
- しょうゆ … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1/2
- しそ … 小さじ2
- みりん … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1と1/3
- 酒 … 小さじ1/2
- 練りわさび … 適量

作り方

- ①[A]にまぐろを漬ける。
- ②だし汁を温め、塩としょうゆで調味する。
- ③器に温かいご飯を盛ってまぐろをのせ、熱い②をかけ、わさびをのせる。

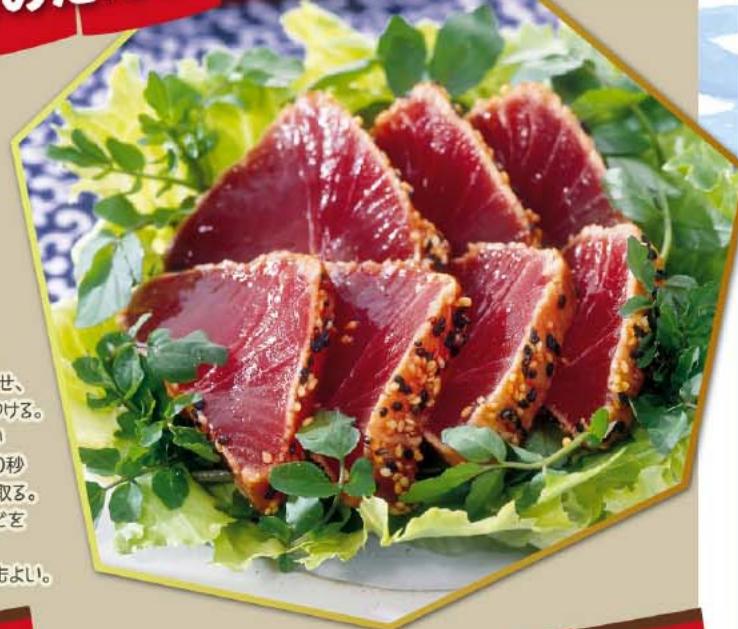
ごま付けまぐろのたたき

材料 (2人分)

- まぐろ(刺身用さく) … 150g
- いり白ごま … 大さじ1/2
- いり黒ごま … 大さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ2
- サラダ油 … 小さじ1
- クレソン、レタスなど … 適量

作り方

- ①まぐろはサクのまま、しょうゆに漬けて下味をつける。ごまは白と黒を混ぜ合わせ、押しつけるようにしてまぐろ全体にまぶし付ける。
- ②フライパンに油を熱し、①を10秒くらい強火でさっと焼き、裏返し同じように10秒ほど焼く。まな板に取り出して、粗熱を取る。
- ③洗って水気をきったクレソン、レタスなどを皿に敷き、②を1cm幅に切ってのせる。好みで和風ドレッシングなどをかけてもよい。



焼肉風まぐろ焼

材料
(2人分)

- まぐろ
(刺身用さく・なるべく太いもの)
… 200g
- 焼肉のタレ(中辛) … 適量
- サラダ油 … 適量
- パプリカ(赤・黄) … 各1/4

作り方

- ①まぐろは、1cmの厚さに切る。焼肉のタレにからめて10分ほどおく。
- ②パプリカは縦8等分に切る。
- ③フライパンをサラダ油を入れ中火で熱し、②を焼いて取り出す。
- ④まぐろを焼いて皿に盛り、パプリカを飾る。小皿に入れた焼肉のタレを添える。



まぐろのカルパッチョ風

材料 (2人分)

- まぐろ(中落ち) … 150g
- イタリアンドレッシング … 大さじ1
- バセリ … 小さじ1杯分
- レモン … 1/2個
- ハーブ … 適量
- 塩、コショウ … 少々
- 大根 … 20g

作り方

- ①レモンは薄い輪切りにして、半分に切り、皿に並べる。
- ②大根は、ピーラーを使い、長さ10cm、幅1.5cm程度のリボン状に切って、水にさらし、水気を切っておく。バセリはみじん切りにする。
- ③まぐろを平らに盛り付け、②をふわっと飾り、塩、コショウ、イタリアンドレッシングをかける。
- ④③にバセリのみじん切りを散らし、ハーブを添える。



まぐろの角煮

材料 (2人分)

- まぐろ(サク) … 200g
- ショウガ … 1片
- [A]
- ・酒 … 80ml
- ・しょうゆ … 大さじ2と1/3
- ・みりん … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1と1/3
- ・酒 … 小さじ1/2

作り方

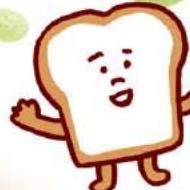
- ①まぐろは2cm角に切る。ショウガは皮をこそぎ落とし、繊維を断つよう3スライスし、千切りにする。
- ②鍋に[A]とショウガを入れ中火で煮し、沸騰したらマグロを加え、落しこたをして弱中火で5分ほど煮る。
- ③落しこたを外し、中火で5分ほど煮詰める。



こだわりの逸品
Satake Select

satake

プレミアム食パン『喜』



satake朝日町本店の
目の前にあるパン屋さん、
「pan to me」で製造して
satakeへ配送しています。



発酵バターで
香り豊かに、そして
生クリームでリッチな
味わいに仕上がって
います。

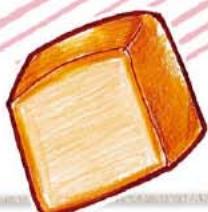
じーっくり
焼き上げているので、
もっちり&しっとり
食感が
楽しめます！

「皮まで美味しい！」と
リピーター続出の食パンです♪

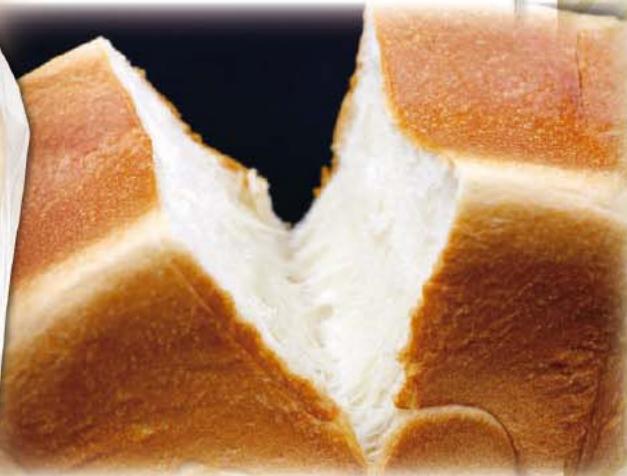
朝日町本店・高槻城西店限定！

プレミアム食パン 『喜 CUBE』

1斤あたりの
生地量を増やしたことで、
よりしっとり&ずっしり
食べごたえのある食パンに
仕上りました。



※久宝寺駅前店は
店内で製造しており、
配合が異なります。



Ice Bar

アイスバー

今月の
スイーツ



ほどよく甘く、水分も
たっぷりなアイスは、夏のひとときの清涼剤。
買い物に行くのも暑くてイヤ! なんていうときは、
おうちで手作りアイスはいかがでしょう?
レシピではゼラチンを使ったものを
紹介していますが、なくとも作れます。
お好みのフルーツに変更してもOK!

用意するもの

- 小さめの紙コップ(90ml容量)
- アイス棒

100円ショップ
など
購入できます。
なければ割りばし
でもOK!

フルーツバー

材料(3カップ分)

- キウイ … 1個
- ミカン(缶詰) … 40g
- ヨーグルト(プレーン) … 90g
- ハチミツ … 大さじ1と1/3
- 牛乳 … 30ml
- ゼラチン … 小さじ1/2
- 水 … 大さじ1/2

作り方

- ① 小さな器にゼラチンと水を入れ、ふやかしておく。
- ② キウイは皮をむき、3枚ほど薄い輪切りをつくり、残りはいちょう切りにする。ミカンは汁気を切り、水気を軽くふき取る。
- ③ ボウルにヨーグルトを入れ、ハチミツと牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ①を電子レンジにかけて溶かし、③に加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ 紙コップの側面に張り付けるように輪切りのキウイを置き、④と残りのフルーツを交互に入れていく。濡らしたスティックをさし、アルミホイルでふたをして、冷凍庫で冷やし固める。

食べるときは紙コップに切り込みを入れて、少しあれてもいいで食べましょう!

スイカバー

材料(3カップ分)

- すいか(正味) … 200g
- ハチミツ … 大さじ2/3
- 生クリーム … 30ml
- チョコチップ … 15g
- ゼラチン … 小さじ1/2
- 水 … 大さじ1/2

作り方

- ① 小さな器にゼラチンと水を入れ、ふやかしておく。
- ② すいかを密封できるボリ袋に入れ、棒などでざっくりとつぶす。ボウルに移し替え、種を取り除く。
- ③ ①を電子レンジにかけて溶かし、②のボウルに入れ
- ④ 軽く混ぜる。ハチミツと生クリームを加え、よく混ぜ合わせたら、チョコチップを加え、ざっくりと混ぜる。
- ⑤ 紙コップに④を入れ、濡らしたスティックをさし、アルミホイルでふたをして冷凍庫で冷やし固める。

プリンバー

材料(3カップ分)

- 市販のプリン … 140~150g
- 生クリーム … 55g

作り方

- ① ボウルにプリンと生クリームを入れ、つぶすようによく混ぜ合わせる。
- ② 紙コップに①を入れ、濡らしたスティックをさし、アルミホイルでふたをして冷凍庫で冷やし固める。

マンデー
クーポンを
使おう!

お得に
買い物できる
月曜日ね!

マンデー^{ご利用日}
クーポン 8/30月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円以上

のお買物でご利用になれます。

の注意事項は裏面をご覧ください。

マンデー^{ご利用日}
クーポン 8/23月 当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円以上

のお買物でご利用になれます。

の注意事項は裏面をご覧ください。

SAMPLE 400円券

マンデー^{ご利用日}
クーポン 8/16月 当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円

のお買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^{ご利用日}
クーポン 8/2月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円以上

のお買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
2021.Sep.9月号



から揚げ三昧!
えのき茸
秋刀魚

お料理じょうずになる前の
基本の「き」を
覚えよう！

調味料編
みりん

今日は基本の調味料「みりん」と「みりん風調味料」の違いなどを、みりんの基本をおさらいしよう！

「みりんの効果」

- 1 照り・ツヤを出すなら…
- 2 上品でまろやかな甘みを加えるなら…
- 3 生臭みを消すなら…
- 4 煮くずれを防ぐなら…
- 5 味が染み込み、コクや旨味を出すなら…

みりんの種類	本みりん	みりん風調味料
アルコール分	約14%	1%未満
塩分	0%	1%未満
種類	醸成酒類	お酒ではない
糖分	約40~50%	約55~65%
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●自然で上品な甘み ●アルコール分が含まれているので、生臭みを消すのに役立つ ●和え物やマリネなどに使用する場合は「煮切り」が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ●甘い分、よく照りが出る ●「煮切り」の必要がない ●安価

「本みりん」とは…
「みりん風調味料」とは…

みりんの原材料は、「もち米」と「米こうじ」、「焼酎またはアルコール」の3つ。これらを1~2か月かけて糖化熟成したもののが「本みりん」と呼ばれます。アルコール分が約14%あるため、酒類に属し酒税法の対象となります。

みりん風調味料は、水あめなどの糖類、米、米こうじ、調味料、酸味料などをブレンドしたもので、アルコール分を1%未満に抑えたり、お酒として飲めないように食塩を加えたりしています。酒税の対象外なので、税率は8%です。

花ごよ
ホウセンカ

ホウセンカは中国やインドなどに自生するツリフネ科の一年草で、ひらひらした花形が鳳凰が羽ばたく様子に似ていますから、中国名は「鳳凰花」。音読みにすると「ホウセンカ」となり、そのまま名前の由来となっています。ホウセンカの特徴といえば、花が咲いた後につく橢円形の果実。軽く触れるだけでぱちんと弾けて種が飛び出す様子は、夏の風物詩といえるでしょう。

今月の花
ホウセンカ

ホウセンカの花ごよは「私に触れないで」「短気」「せっかち」など、簡単に果実が弾けてしまうことが由来。ちなみに、ホウセンカの学名であるImpatiensは、「我慢できない」「せっかち」などの意味をもつラテン語が語源となっています。

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。

おかげさまで大好評!
satake川柳

みなさまの作品
募集中です!

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: 麺料理

たくさんのご応募 ありがとうございました!

上手ばかりと 爰するねる
ひとちゃんさん(28歳)

在宅で
パパがパパッとパパバスター
ゆめパパさん(57歳)

細いのに
過ぎれば身体は太くなる
パンさん(61歳)

半分で
多めのそばをあげる兄
モノキーママさん(53歳)

いいよと気軽に言わないで
たたみさん(72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円にして出してください。

応募締切
8月15日(日) 当日消印有効
(当選発表)
satake通信10月号紙面にて発表いたします。

今日の川柳お題
カレーライス

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 / 桶町店 / 寝屋川店
/ 岸辺駅前店 / ピエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

*業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
5,000円以上の
お買い物でご利用になれます。
500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 / 桶町店 / 寝屋川店
/ 岸辺駅前店 / ピエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

*業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
1,000円以上の
お買い物でご利用になれます。
1,000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 / 桶町店 / 寝屋川店
/ 岸辺駅前店 / ピエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

*業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
2,000円以上の
お買い物でご利用になれます。
2,000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 / 桶町店 / 寝屋川店
/ 岸辺駅前店 / ピエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

*業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
3,000円以上の
お買い物でご利用になれます。
3,000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 / 桶町店 / 寝屋川店
/ 岸辺駅前店 / ピエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

*業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

SAMPLE