

いただきますをたのしく

satake

2019年

9月号

通 信

「旬」がまるごと

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



長月に映ゆる食材①

ゼスプリキウイ

長月に映ゆる食材②

胡麻

こだわりの逸品

Satake Select

・藁焼きかつおたたき
・釜揚げシラス

旬かるた 栗

四季彩々 花ごよみ ハギ



協力：
ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社



ゼスプリキウイで アゲリヨヤコ!

9月1日は
キウイの日!



ゼスプリのキウイが おいしい 3つの理由



1 農園から店頭まで厳格に品質管理

独自の「ゼスプリ・システム」により収穫から店頭まで一貫して品質を管理しています。

2 選び抜かれたキウイが日本へ!

ニュージーランドで収穫されたキウイのうち、日本に届くゼスプリのキウイは、厳しい糖度の基準をクリアしています。

おなかの
シールを
みつけてね!

3 店頭で並ぶ頃ちょうど食べごろに!

船上から出荷まで独自の追熟管理を行い、お店で並ぶタイミングで食べごろになるよう調節しています。



鮮やかなグリーンの果肉が目印の、キウイフルーツの代表選手。現代人に不足しがちな食物繊維を豊富に含むほか、たんぱく質の分解酵素アクチニジンもとることができます。



酸味と甘みの
バランスが絶妙で
さわやかな味が人気!

ゼスプリ グリーンキウイ

おしたち キウイブラザーズ!

ニュージーランドの農園ですくすくと育った、キウイ・ブラザーズ。キウイのおいしさを日本の皆様に伝えるために、ニュージーランドからやってきました。

よろしくね!

グリーン

ゴールド



キウイにはビタミンCが たっぷり!



ビタミンC含有量 (可食部100gあたり)

レモン(1個)*	20mg
ゼスプリ・グリーンキウイ	85mg
ゼスプリ・サンゴールドキウイ	161mg

ゼスプリのサンゴールドキウイ、グリーンキウイにはビタミンCが豊富に含まれています。とくにサンゴールドキウイでは、1個でなんとレモン8個分以上*、1日の推奨摂取量の100%ものビタミンCがとれます。

*レモン1個約100gのうち、果汁に含まれるビタミンC量を算出しています。

出典：ゼスプリ インターナショナル調べ

食物繊維やカリウム、葉酸、ビタミンE、有機酸なども含んでおり、生のまま食べられるので、加熱に弱い栄養素や調理で失われやすい栄養素もまるごととることができるのがうれしいですね。

鮮やかな黄色の果肉のサンゴールドキウイ。10年以上の歳月をかけて開発されました。ビタミンCを豊富に含み、1個で1日に必要なビタミンCをとることができます。外皮の毛は薄く、俵型をしています。



驚くほどトロピカルで
ジューシーな甘さ!

ゼスプリ サンゴールドキウイ

食べごろキウイの見分け方

キウイをそっと手で包み込むように持って弾力を感じるくらいが、ベストタイミング。甘く熟したキウイです。まだ硬いと感じたら、冷蔵庫に入れず室温で保管してみましょう。冷蔵庫に入れるよりも早く追熟が進みます。

やさしく
持ってみてね♪



Kiwi Arrange Recipe

保存がきくから便利!

フローズンキウイ



材料

(作りやすい量)

- サンゴールドキウイ …お好きな量
- グリーンキウイ …お好きな量

作り方

キウイフルーツの皮をむいて、1cmの厚さに切り、冷凍保存用の袋に平らに入れて冷凍庫で冷やし固める。

★型抜きしておけば、可愛いフローズンキウイができます♪

グリーンキウイの
おいしさと彩りが引き立つ!

キウイ・トマト・豆腐の カプレーゼ



材料

(2人分)

- グリーンキウイ…2個
- トマト…小2個
- 豆腐(絹)…1/3丁

【A】

- ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1
- ・はちみつ…小さじ1
- ・レモン汁…小さじ1
- ・塩…小さじ1/4
- ・黒(粒)こしょう…少々
- ・バジルの葉…6枚

作り方

- ①グリーンキウイは皮をむいて、1個を4等分の輪切りにする。
- ②トマトは湯むきし、1個を4等分に切る。豆腐は6等分に切る。
- ③ボウルにAの材料を合わせる。
- ④キウイ、豆腐、トマトを重ねて皿に盛り、③をかけてバジルの葉を添える。

ゴマの収穫期は秋なんです！

胡麻

ごま

ゴマの歴史は古く、メソポタミア文明のころから祭礼などでは神への捧げものとして利用されてきたといわれています。油や薬のかわりとしても重宝され、紀元前6世紀ごろにはお金のかわりにゴマで支払いをしたりもしていたそう。かのクレオパトラも美容のためにゴマ油をぬっていたといわれるほど、貴重で大切な作物として存在していたのです。



ごまの保存方法

むぎごま / いりごま / すりごまの場合

開封前は陽の当たらない風通しのよい冷暗所で常温保存します。開封後は密封できる容器に入れ冷暗所で保存。すりごまは酸化しやすいので、開封後は密封できる容器に入れ、冷蔵庫で保存。いずれにしても、開封後は早めに使い切りましょう。



ファンポイント
「いりごま」は湿気を帯びると折角の香りが弱くなってしまいます。湿気てきたら片手鍋やフライパンで水分が飛ぶ程度に軽くから煎りすると風味がよみがえります。

香りよ
よみがえれ〜!

ごまペーストの場合

開封前は直射日光を避け、常温の冷暗所で保存します。開封後も同じように常温の冷暗所で保存しますが、酸化しやすくなるので、なるべく早く使い切りましょう。



ごまの スゴイ 栄養価!

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で「いりごま」の成分を見てみると、良質なたんぱく質に脂肪酸、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、ビタミンE、ビタミンB1、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸などが豊富。とくに、ゴマの約50%は脂質ですが、その中身はリノール酸やオレイン酸がバランスよく含まれているので良質な油といえます。あと、ゴマといえば「セサミン」や「セサミノール」などの名前が知られる微量物質を含んでいるのが特徴的です。

僕たちも入っています!



白ごま

一般的によく使われるゴマがこれ。くせの少ない風味は用途も広く使いやすい。油分が多いのでゴマ油やゴマペーストの原料にもなる。どちらかという西日本で好まれる。

黒ごま

煎ったときに香りがたつのは白ゴマよりも黒ゴマ。赤飯や香味野菜にあわせるなら断然黒ゴマ。胡麻団子や胡麻プリンなどの菓子にもよく合う。種皮の黒い色は色素成分アントシアニンによるもの。

金ごま

美しい黄褐色の希少な品種。香りがよくコクがある。油分も多いが生産量が少ないのでゴマ油用にはせず、料理用として使われる。

ごま付けまぐろのたたき

材料 (2人分)

- まぐろ(刺身用サク)…150g
- いりごま(白)・いりごま(黒)…各小さじ1
- しょうゆ…小さじ2 ●サラダ油…小さじ1
- レタスなど…2枚

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、まぐろ全体にまぶすつける。
- ②フライパンに油を熱し、強火で①の両面を10秒ずつ、さっと焼く。まな板に取り出して、粗熱を取る。
- ③皿にレタスなどを敷き、②を1cm幅に切つてのせる。好みで和風ドレッシングなどをかけてもよい。



まぐろは強火でさっと焼き、表面だけに火を通して「たたき」にします。

小松菜のナムル

材料 (2人分)

- 小松菜…1/2束
- しょうゆ…小さじ1
- しょうがのみじん切り…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- すり白ごま…小さじ1
- 長ねぎのみじん切り…小さじ2
- 塩…小さじ1/4
- コショウ…少々

作り方

- ①小松菜は、塩ひとつまみ(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹で、水にとる。
- ②①の水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ③ボウルに②、しょうが、長ねぎ、[A]を入れて混ぜ合わせる。10分ほどおいて味をなじませる。



小松菜は茹ですぎると、歯触りが楽しめなくなるので、茹ですぎに注意!

ごまの種類

いりごま

弱火の中火で炒って、乾燥させたもの。炒ることで芳ばしい香りがうまれる。

すりごま

いりごまをすり鉢などでつぶしたもの。用途や好みによって粗すり、半すり、七分すりなどがある。

切りごま

いりごまを包丁で刻んだもの。より香りが増す。

ゴマペースト (練りごま)

いりごまをペースト状になるまですりつぶしたもの。

ごま油

炒ったゴマを強く圧搾してつくる油のこと。炒らずに採油したものは「太白」と呼ばれる。

使用例

- ゴマ衣に ●仕上げの一振り
- 無限レシピなどに

- ゴマ和え
- 料理用のたれやソースに
- 菓子などに

- 酢飯に ●ふりかけとして
- お浸しなどに

- ゴマだれ ●白和え、ゴマ豆腐
- 菓子などに

- 揚げ油、炒め油として
- 風味付けに ●和え物 などに

※用途例はあくまで例なので、基本的にお好きな料理にお好きなゴマを使ってOK!

焼いて、
煮て、
炒めてよし!

きのこ楽

きのこ山菜の田舎風パスタ

- 【材料】(2人分)**
- スパゲティ…160g
 - 山菜(水煮)…100g
 - しめじ…1パック
 - しいたけ…2枚
 - にんにく(スライス)…1片
 - オリーブ油…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - バター…10g
 - 塩、コショウ…適量



- 作り方**
- ①スパゲティは表示時間の1分短めに茹でる。きのこ類は根元を落とし、食べやすく小房に分けるか切る。
 - ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらきのこ山菜を炒める。全体に火が通ったらしょうゆとバターを加えて混ぜ合わせる。
 - ③スパゲティ、塩、コショウを加えて、全体に味がなじんできたら完成。お好みできざみ海苔やねぎ、ごまをふる。

きのこのプロバンス風

- 【材料】(2人分)**
- しいたけ…2個
 - しめじ…1/2パック
 - まいたけ…1/2パック
 - 玉ねぎ…小1/4個
 - にんにく…小1片
 - パルメザンチーズ…30~50g
 - オリーブ油…大さじ1/2
 - バター…大さじ1
 - 塩、コショウ…少々
 - 白ワイン…大さじ1
 - パセリ(乾燥)…大さじ1
 - バジル(乾燥)…少々



- 作り方**
- ①にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。しめじ、まいたけは小房に分け、しいたけは薄切りにする。
 - ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。透き通るまで炒めたら、バターときのこ類を加えてさっと炒め、塩、コショウをふり、白ワインを入れて炒め煮にする。
 - ③水気がなくなったら、パセリとバジルを加えて混ぜ、耐熱皿に盛る。
 - ④パルメザンチーズをふって、トースターで色づくまで焼く。

ワンポイント ピザ用チーズをのせるとボリュームのある一品に!

牛肉とエリンギの炒め物

- 【材料】(2人分)**
- 牛薄切り肉…200g
 - サラダ油…大さじ1
 - エリンギ…1パック
 - しょうゆ…大さじ1
 - いんげん…6本
 - 塩、コショウ…少々



- 作り方**
- ①いんげんはヘタを切落とし、3等分に切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、半分ぐらい色が変わってきたら①を加えて炒め合わせる。
 - ③しょうゆ、塩、コショウで味を調えたら完成。

ワンポイント エリンギの食感がおいしさのポイント! 炒め過ぎないように注意しましょう。

秋の洋風ずし

- 【材料】(2人分)**
- ご飯…3杯分
 - しめじ…1パック
 - まいたけ…1/2パック
 - にんじん…3cm
- 〈A〉**
- ・だし…1/2カップ
 - ・酒…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
 - ・砂糖…小さじ1
- 黄菊花…適量
- 〈B〉**
- ・水…1カップ
 - ・酢…小さじ1
- ノンオイルドレッシング(和風)…大さじ2~3



- 作り方**
- ①ご飯にノンオイルドレッシングをまわしかけ、あおぎながら混ぜる。
 - ②にんじんは薄切りにし、いちょう型に型抜く。しめじ、まいたけは小房に分ける。**〈A〉**を煮立ててにんじんを入れ、やわらかくなってきたら、しめじ、まいたけを加えてさらに煮る。
 - ③菊は花びらをつみ、沸騰させた**〈B〉**にさっとくぐらせ、冷目で冷まして水気を切る。
 - ④菊花の1/2量と、しめじ、まいたけをすし飯にまぜて器に盛り、にんじんと残りの菊花を飾る。

ワンポイント お好みのノンオイルドレッシングで試してみてください。もちろんすし酢でも。

まいたけといんげんの牛乳かき揚げ

- 【材料】(2人分・6個)**
- まいたけ…1パック
 - いんげん…100g
 - 天ぷら粉…1/2カップ
 - 牛乳…天ぷら粉の袋に表示されている水と同量
 - 揚げ油…適量



- 作り方**
- ①まいたけは小房にわけ、いんげんは両端を切って3等分にする。
 - ②天ぷら粉と牛乳をよく混ぜ合わせる。①を加えてさっくりと混ぜる。
 - ③揚げ油を170℃に熱し、②をお玉などですくって入れて揚げる。

ワンポイント 天ぷら衣と野菜を混ぜるときはさっくりと合わせ、こねないようにすると軽い揚がり具合に。衣は牛乳のにおいはありません。味がまろやかになり、カルシウムも手軽にとれます。

たっぷりきのこのホイル焼き

- 【材料】(2人分)**
- えのき…1/2パック
 - しめじ…1/2パック
 - まいたけ…1/2パック
 - 生しいたけ…3枚
 - 酒…大さじ1/2
 - バター…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1/2
 - 塩、コショウ…少々



- 作り方**
- ①きのこ類は根元を落とし、食べやすい大きさに切る。
 - ②アルミホイルを大きめにカットして2枚重ねてきのこをのせる。酒をふり、塩・コショウを軽くしてバターをのせ、しっかりと包む。
 - ③温めたオーブントースターで約8分、湯気が出てくるまで焼く。火が通ったらしょうゆをかける。

きのこのすいとん

- 【材料】(2人分)**
- しいたけ、しめじ、まいたけなどお好みのきのこ(3種類ほど)…各100g
 - ごぼう…30g
 - 小麦粉…70g
 - 水…60g
 - だし…3カップ
 - みそ…大さじ3
 - 青ねぎ…少々



- 作り方**
- ①きのこ類は根元を落とし、食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。青ねぎは小口切りにする。
 - ②鍋にだし、ごぼうを入れ火にかける。
 - ③ボウルに小麦粉と水を入れ、よく混ぜる。スプーンでひと口大にすくい、②に落とし、5分ほど煮て、①のきのこを加え、煮えたらみそを溶き入れる。
 - ④お椀に盛り、青ねぎをちらす。

ワンポイント ごぼうはアクが多いので、切ったらすぐに水につけて、アクを抜きましょう。

を しもう!

しいたけの肉詰めフライ

- 【材料】(2人分)**
- 牛ひき肉…150g
 - しいたけ…6~8個
 - 玉ねぎ…1/4個
 - パン粉…1/4カップ
 - 牛乳…大さじ2
 - 卵…1/2個
 - 塩、コショウ…少々
 - 小麦粉…適量
 - サラダ油…適量
 - (A)
 - 卵…1と1/2個
 - パン粉…適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで1分30秒、透き通るまで加熱する。しいたけは軸を切り、かさの内側に小麦粉をふる。軸は石づきを切り落としてみじん切りにする。
- ②ボウルにパン粉と牛乳を混ぜ、しっとりしたら、ひき肉とあら熱の取れた玉ねぎ、しいたけの軸、卵、塩、コショウを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。



ワンポイント

ウスターソースとケチャップでソースを作っても◎

- ③しいたけのかさに②のをせる。全体に小麦粉をまぶして(A)の卵、パン粉をつけて中温で揚げる。

なめこおろし

- 【材料】(2~3人分)**
- なめこ…100g
 - 大根…250g
 - しそ(細切り)…適量
 - ポン酢…適量

作り方

- ①大根をすりおろし水気を切る。
- ②なめこはサツと湯通しして粗熱を取る。
- ③大根となめこ、しそを混ぜ合わせてポン酢をかけていただく。



しめじごはん

- 【材料】(2人分)**
- しめじ…1/2パック
 - (A) ・だし汁…100cc
 - 酒…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ3
 - 塩…少々
 - 米…2合
 - 昆布(10cm角)…1枚

作り方

- ①しめじは石づきを除き、小房に分ける。(A)を煮立てて、しめじを入れ、汁気がなくなるくらいまで煮る。
- ②米に昆布を入れて普通の水加減で炊く。
- ③ご飯が炊きあがったら、すぐに昆布を抜き取り、①を加え、切るように良く混ぜる。



ワンポイント

しめじにしっかり味がしみ込むように、ご飯を炊いているあいだに、じっくりと煮込みましょう。

きのこの佃煮

- 【材料】(作りやすい分量)**
- えのき…1パック(100g)
 - しめじ…1パック(100g)
 - 椎茸…1パック(100g)
 - めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
 - かつおぶし…かつおぶし(ミニパック)…1袋(5g)

作り方

- ①えのきは根もとを落とし、半分に切ってほぐす。しめじは石づきをおとし、小房にほぐす。椎茸は石づきを落とし、十字に4つに切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、めんつゆをかけ、ラップをして電子レンジで3分30秒加熱する。かつおぶしをふり、全体をあえる。



しいたけのオイスター炒め

- 【材料】(2人前)**
- しいたけ…2パック
 - 厚揚げ…小1枚
 - しょうが…1かけ
 - 絹さや…20枚
 - サラダ油…適量
 - (A)
 - オイスターソース…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - 酒…大さじ1
 - スープ…大さじ1
 - 塩、コショウ…少々
 - 水溶き片栗粉…少々
 - ごま油…少々

作り方

- ①しいたけはザックリと小房に分ける。厚揚げは、横半分にしてから1cm厚さに切る。絹さやは筋を取る。しょうがは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、しいたけを入れて炒める。油が全体にまわったら、厚揚げ、(A)を入れる。全体に調味料が絡んだら、絹さやを入れ、ひと混ぜしたら水溶き片栗粉を入れてまとめる。
- ③最後にごま油をたらして出来上がり。

ワンポイント

しいたけは歯ごたえを楽しむためにも、小さくしすぎず、大きめの房に分けて。旬のしいたけをたくさんいただける、風味豊かなメニュー。



手作りなめたけ

- 【材料】**
- えのき…200g
 - しょうゆ…大さじ1と1/2
 - みりん…大さじ2
 - 酒…大さじ2
 - 砂糖…小さじ1

作り方

- ①えのきの石づきを切り落として長さを半分に切り、根元をほぐす。
- ②鍋にえのきと酒を入れてフタをして中火で5分ほど蒸す。
- ③フタを取り、しょうゆ、みりんを加える。混ぜながらとろみが出てくるまで煮詰めたら完成。



えのきの肉巻き

- 【材料】**
- えのき…200g
 - 豚肉…200g
 - 小麦粉…適量
 - (タレ)
 - しょうゆ…大さじ2
 - みりん…大さじ2
 - 酒…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1/2

作り方

- ①えのきは石づきを切り、等分に分ける。
- ②豚肉を広げて①を巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして中火で焼く。火が通ったら余分な油をふき、(タレ)を加えて煮絡める。



豆腐ステーキきのこのソース

- 【材料】(2人分)**
- 豆腐…1丁
 - しめじ…1/2パック
 - しいたけ…1個
 - エリンギ…1本
 - えのき茸…1/2パック
 - 大根の葉…2~3本
 - サラダ油…少々
 - ごま油…少々
 - めんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ3
 - 酒…少々

作り方

- ①豆腐を8等分に切り水切りする。きのこは食べやすい大きさに切り、大根の葉は小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を両面に焼き色がつくくらい焼き、皿に取る。
- ③フライパンにごま油を加え、きのこ、大根の葉を入れて炒めたら酒、めんつゆを加えてからめる。豆腐にきのこのソースを盛る。

ワンポイント

豆腐は木綿の方が形が崩れにくい

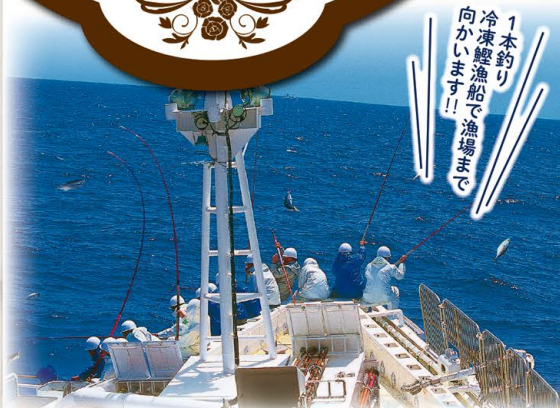


創業 昭和三十年



日本水産

こだわりの逸品
Satake Select



1本釣りに
冷凍鰹漁船で漁場まで
向かいます!!

高知直送

鮮度が違います!!

太平洋で一本釣りにて漁獲した「南方鰹」を、船上で生きたまま凍結液に浸けて凍結させる、ブライン凍結一級品の鰹のみ使用し、土佐伝統の藁焼きでたたきに仕上げました。瞬間冷凍しているの、獲れたての鮮度をそのままお楽しみいただけます。

藁焼き かつおたたき

藁焼きが
おいしい理由!

空洞になった藁に火をつけると一気に燃え上がり、藁の中は約900℃にもなります。そこに鰹を入れると一瞬で表面が焼き上がり、旨味がぎゅっと閉じ込められます。表面だけを高温で炙ることによって、鰹の生臭みを消し、藁の香りが鰹の旨味を一層引き立てます。



900℃の炎が
おいしい鰹のたたきを
つくります!

【解凍方法】

真空パックのまま、10~15分ほど流水解凍してからお召し上がりください。



赤身のさっぱりとした味あいの「南方鰹」使用

「今まで自分が食べていた鰹は何だったんだ!」と思うくらいおいしい!!



刺身、カルパッチョ、マリネ、寿司ネタ、海鮮サラダ、海鮮丼などでどうぞ!



釜揚げシラス

コチラム

土佐湾から直送!

厳選した生シラスだけを使用。シラスを口に入れた瞬間、笑顔になることを想像しながら製造・加工しているという、生産者の愛情がたっぷり詰まった安心で美味しい「釜揚げシラス」です。

シラス丼やシラスおろしなどシラスの風味や食感を楽しんでいただけるシンプルな食べ方がおすすめです!



かつおの湯かけ

鰹一本釣りの漁師も大好きな、黒潮町の定番メニュー!



材料

●かつおのたたき、ご飯、お茶、わさび...それぞれ適量

作り方

- ①ご飯にたたきをのせて熱いお茶をかける。
- ②ふたをして1分ほど蒸らして 出来上がり。

★たたきだけでなく薬味も一緒に食べるとよりおいしい!

かつおのたたき丼

アボカドや卵黄をのせても美味しい!



材料

(4人分)

- かつおのたたき...200g
- ご飯...お好みの量
- ねぎ・生姜・にんにく・大葉・白ごまのり...適量
- しょうゆ・大さじ5 ●ごま油...大さじ5 ●みりん...大さじ2

作り方

- ①しょうゆ・ごま油・みりんを混ぜ合わせたタレに、適当な大きさに切ったたたきを浸して下味をつける(約15分間)。
- ②ねぎを小口切りに、大葉は千切りにする。
- ③どんぶりに炊き立てご飯を盛ってねぎを散らし、その上下味のついた、たたきをのせて、①で余ったタレも適量かける。
- ④最後にねぎ・生姜・にんにく・大葉・白ごまのりを盛って出来上がり。

★鰹は薄めに切って、甘めのたれによくなじませると美味しく食べられます!

お料理しようすに
なる前の

基本の「き」を 覚えよう!

まぎらわしいお料理用語から、
お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。



調理器具編

計量スプーン ~正しい計り方とレシピの表現~

今月は「計量スプーン」の正しい使い方と、レシピでよく見かける表現の計り方をおさらいします。

計量スプーンの 正しい使い方

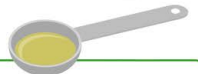
酒・みりん・しょうゆなど 液状のもの



スプーンを平らに持ち、液体の表面が少し盛り上がるくらいまでスプーンいっぱいになりに注ぐ。

1/2量

1/2量を計るときは、スプーンの丸い傾斜部分を意識しながら目分量で半分注ぐ。目安としてはスプーンの2/3くらいまで注ぐと、だいたい1/2量。



砂糖・塩・小麦粉など 顆粒状のもの



塊がある場合はつぶしてふんわりさせてから、スプーンに山盛りにすくいあげ、ヘラの柄などで平らにすり切る。

1/2量

1/2量を計るときは、そこから半分量を取り除く。



味噌・バターなど 固形状のもの



スプーンに隙間がないように少し山盛りになるくらい十分に詰め込んでから、ヘラの柄などで平らになるようにそぎ払う。

1/2量

1/2量にするときは、そこから半分量を取り除く。



レシピなどで見かける 大さじ1強って?

粉類や固形の場合は
**スプーン1杯よりも
やや大盛り**すればOK!

大さじ1弱の場合は、
**スプーン1杯よりも
やや少なめ**に
します。



ちよっと
大盛り

なるほど!



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. 8/4日に開催した
朝市に行かれましたか?

- A. ①行った
②行っていない
③その他



今月のことわざ

「月とすっぽん」

秋は月がきれいに見える時期。
九月十三日は十五夜です。
月にまつわる諺はいくつかありますが、
ポピュラーなのは「月とすっぽん」。
月もすっぽんも同じように丸い物だが、
比べるまでもなく、その二つは違うもの。
つまり、二つのものがひとくくりに
することをさす諺として使われます。

四季彩々 花ごみ

今月の花 **ハギ**

漢字で書くと、「萩」。秋の七草のひとつで、万葉集などにもよく登場する。秋を代表する草花です。昔から人々の暮らしに寄り添ってきた存在で、十五夜にスキと一緒飾ったり、葉を干して茶葉として代用したり、枝は箒や垣根の素材として用いられてきました。日本を含む東アジアが原産地とされています。

萩の花言葉

「前向きな恋」
夏から秋にかけてぐんぐんと成長し、野山でしたたかに生きるハギは、万葉集の時代には恋文を結ぶアイテムとして大活躍でした。

「内気(二思案)」
一方で、ひっそりと秋の風に揺られている様子がどこか物憂げな感じがすることから。

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〉
9月30日(月)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9月号
プレゼントアンケート
応募券

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
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
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
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。