

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2024

January

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

TAKE FREE

見直そう、

## 乾物

contents

PICK UP!

食材FILE かまぼこ

季節彩々 ウマヅラハギ

こだわりの逸品

たまねぎスープ&しょうがスープ

今月のスイーツ

さつまいもチップス

四季彩々 花ごよみ

ふくじゅそう

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

食材FILE  
vol.34

おせちで余っても  
大丈夫！

かまぼこは日持ちしないので、半端にあまってしまったときは、おつまみや副菜にして使い切ってしまうのがおススメ。加工品なのでそのままでも食べられますが、ほどよく調味もされているので、少し手を加えるだけで、立派なおつまみに！お酒によくあうおつまみに！  
カンタンに作れます。

かまぼことは…

魚のすり身に調味料を加え、加熱をして固めたもの。そういう意味では、ちくわや伊達巻、はんぺんなどもかまぼこの仲間ということになります。全国各地で作られており、代表的なものとしては、宮城県の「笹かまぼこ」、神奈川県「小田原かまぼこ」、富山県の「昆布巻きかまぼこ」、山陰地方の「野焼き」、鹿児島県の「つけあげ(さつまあげ)」などが挙げられます。

# かまぼこ

## かまぼこの栄養価

かまぼこは高たんぱく低カロリーな食材。日本食品標準成分表2015年版(七訂)によると、蒸しかまぼこの100g当たりのたんぱく質は12gで、脂質は0.9g。たんぱく質のなかに必須アミノ酸がどれくらいバランスよく含まれているかをあらわすアミノ酸スコアも100と理想的な数値なので、脂質を気にせず、良質なたんぱく質を摂るのにぴったりな食材となっています。

100gあたりのカロリーは95kcalほど。塩分はナトリウムに換算して、塩分コントロールが、必要な方は食べ過ぎにご注意！

## かまぼこの保存方法

かまぼこは日持ちしないので、開封後は2日を目安に食べ切るようにしましょう。

## かまぼこは冷凍保存できる？

かまぼこは水分を多く含んでいるため、冷凍するとその水分が凍って「す」ができ、かまぼこ本来の弾力が失われてしまいます。かわりに味が染み込みやすくなるので、弾力劣化が気にならないなら冷凍保存はアリ。冷凍保存するときは、かまぼこを板から外し、使いやすい大きさにカットし、使いやすい量ずつ小分けにしてラップに包み、密封できる容器やポリ袋に入れて冷凍庫へ。急速冷凍機能を使うか、金属トレーにのせて手早く冷凍するのがおススメ。

### 蒸板かまぼこ

板にすり身を盛つけ、蒸しあげたもので、一般的に知られているのは紅白で扇形の紅白かまぼこ。原料魚はグチ、エソ、スケウダラなど。表面に光沢があり、キメが細やかで甘みと弾力がある。

### 蒸し焼きかまぼこ

かまぼこの表面にみりんやブドウ糖をぬって炙ったかまぼこのこと。原料魚はグチ、ハモ、エソ、スケウダラなど。表面に焼き色があり、旨味と弾力がある。板付きのものと板なしの角焼きなどがある。

## かまぼこ de おつまみレシピ

### かまぼこの真砂和え



材料(2人分)  
●かまぼこ(白) … 1/2本  
●たらこ … 60g  
●酒 … 小さじ2  
●三つ葉 … 適量

#### 作り方

- ①たらこは縦にスツと包丁を入れて薄皮を開き、中身だけ取り出してほぐし、酒を振る。
- ②三つ葉は3cm幅に切る。かまぼこは5mm幅に切って板からはがし、細切りにする。
- ③ボウルに①と②を入れて和える。

真砂和えとは  
魚卵を使った  
和え物のことです

### かまぼこチップス



材料  
●かまぼこ … 1/2本  
●黒こしょう … 適量  
【A】・ごま油 … 大さじ1/2  
・サラダ油 … 大さじ1/2  
・しょうゆ … 小さじ1/2

#### 作り方

- ①かまぼこは1mmほどの薄切りにする。
- ②ボウルに【A】を混ぜ合わせ、①を入れて全体にからめる。
- ③オーブントースターで天板にアルミホイルを敷き、②を重ならないように並べて10分ほど焼く。
- ④黒こしょうをふり、全体にからめる。

黒こしょうの  
かわりに、調味塩、青のり、  
ガーリックパウダーなどを  
振りかけても◎

### かまぼこの キムチきゅうり挟み



材料(2人分)  
●かまぼこ … 6cm  
●キムチ … 50g  
●きゅうり … 1/2本

#### 作り方

- ①かまぼこは1cm幅に切り、その中央に切れ込みをいれる。
- ②きゅうりは斜め薄切りにする。(きゅうりの表面積が大きい場合は縦半分に切る。)
- ③キムチは6等分にする。
- ④①のかまぼこに②のきゅうりと③のキムチをはさむ。

キムチのかわりに  
梅肉やイクラ、  
ツナマヨなども  
おいしい！

### かまぼこチーズの スティック春巻き



材料(2人分)  
●かまぼこ … 1/2本  
●スライスチーズ … 6枚  
●大葉 … 12枚  
●黒こしょう … 適量  
●しょうゆ … 適量  
●春巻きの皮 … 6枚  
●水溶き片栗粉 … 適量  
●サラダ油 … 適量

#### 作り方

- ①かまぼこは3~5mmほどの薄切りにする。ボウルに入れ、しょうゆ、黒こしょうを加え、全体にからめる。
- ②大葉は軸を切り落とす。
- ③春巻きの皮を角が下になるように置き、大葉2枚とスライスチーズ、かまぼこを横に並べるように2~3枚のせて、黒こしょうをふる。春巻きの皮をスティック状になるように巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。
- ④深めのフライパンに1cmほどサラダ油を入れて熱し、③がきつね色になるまで揚げる。

※店舗・状況により取り扱いのない場合がございます。



ツノ  
背びれが変化したもの。  
興奮すると立つ!

頭にちよんといいたツノと  
突き出たおちよぽ口がキュートな  
冬の味覚、ウマツラハギ。  
淡白な白身はふぐのようので濃厚な肝は、  
アンコウのようとも形容される、  
フグ目カワハギ科の魚です。身離れが  
よいので煮付けにしてもおいしい!

おちよぽ口  
このおちよぽ口で  
釣竿からエサをじょうずに  
かすめ取る!

とぼけた顔して、  
ウマイ奴!

# ウマツラハギ

## 選び方

- 目が澄んでいるもの
- 皮を剥いだものは、  
身が澄んでいてハリのあるもの

ウマツラハギは  
傷むのが早いので、  
購入後は  
早く食べましょう。



## 名前の由来は、馬顔だから?

ウマツラハギの仲間  
のカワハギは、皮を剥ぐことが名前の由来となってい  
ますが、ウマツラハギという名前は、「馬のように面長  
なカワハギ」というのが由来。北海道や青森では  
「チュンチュン」「チュッチュ」、関西では「ハゲ」「ナカ  
ハゲ」、下関では「メンボ」、  
熊本では「ベトコン」など、  
地域によっていろんな名前が  
呼ばれています。



## ウマツラハギの 仲間

### 【カワハギ】

ウマツラハギに比べて菱形をしており、  
模様もはっきりとしています。本ハギと  
呼ばれることもあり、ウマツラハギより  
も高級魚とされ、若干味が濃いといわれ  
ています。愛嬌のあるとぼけた顔、くせ  
のない白身と濃厚な肝、身離れのよさな  
どはウマツラハギと共通の特徴となっ  
ています。代表的な食べ方は、刺身、ちり  
鍋、煮付け、唐揚げ、干物など。



## ウマツラハギの肝はおいしい!

フグ目の魚ですが、ウマツラハギやカワハギの肝には毒が  
ないので食べることができます。産卵前に栄養を蓄えた  
晩秋～冬の肝は甘みがあり濃厚。刺身につけて食べる「と  
もあえ」や和え衣としての『肝しょうゆ』が定番ですが、煮付  
けるときに肝と一緒に煮付けても、  
しょうゆに漬け込む「肝の漬け」に  
しても、おいしく召し上がれます。

### 肝しょうゆ

肝を酒に10～15分ほど漬け、  
湯通しをしてから氷水にとる。  
水気をふき取り、ザルなどで裏ごしし、  
しょうゆと混ぜ合わせる。  
お好みでワサビをくわえても◎。



肝しょうゆで  
和えても  
おいしい!

## お魚各種の 調理サービス 承ります!

※受付時間がございますので、  
詳しくはスタッフに  
ご確認ください。

ご利用の際は  
鮮魚スタッフに  
お声かけ  
ください!

## ウマツラハギの から揚げ



### 材料(2人分)

- ウマツラハギ  
(3枚おろしにしたもの)  
… 2尾分
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1と1/2
- すりおろし生姜 … 小さじ1
- 小麦粉 … 大さじ2
- 片栗粉 … 大さじ1
- サラダ油 … 適量

作り方 ①ウマツラハギは小骨がある場合は小骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。  
②ポリ袋に酒、しょうゆ、すりおろし生姜、①を入れ、軽くもみ込んでから、封をし、  
冷蔵庫で30分ほど漬ける。  
③ボウルに小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、汁気を切った②を入れ、全体にまぶす。  
④サラダ油を170℃に熱し、こんがり揚げあげる。

## ウマツラハギの 煮つけ



### 材料(2人分)

- ウマツラハギ  
(下処理済み) … 2尾
- しょうが(スライス) … 8枚
- 【A】・しょうゆ … 大さじ2と1/2
- ・酒 … 100ml
- ・みりん … 大さじ2と1/2
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・水 … 100ml

作り方 ①しょうがの半量はトッピング用に斜め45度にする。  
②鍋に【A】を入れて煮立てる。  
③煮立ったら、ウマツラハギと残りのしょうが(4枚)  
を加え、落しぶたをして中弱火で6～7分ほど  
煮込む。汁が少なくなってきたら、落しぶたを  
取り除き、汁を回しかけながら、  
さらに3～4分煮詰める。

大根本来の  
甘みが楽しめる！

# 大根

## 切り干し

### 切り干し大根とは…

ダイコンを千切りにして乾燥させたもの。関西などでは「千切り大根」や「干し大根」とも呼ばれる。原料はでんぷん質が多く水分が少ない青首大根で、「す」が入りにくいので乾燥に向いている。切り干し大根が広がったのは江戸時代で日本各地で作られていたが、現在流通しているものの多くは宮崎県産。

#### 宮崎の冬の風物詩

毎年11月下旬から2月ごろにかけて、宮崎県の国富町をはじめ多くの地域では、ずらりと並んだ棚に千切りにした大根を干す光景が見られます。宮崎ならではの強い日差しと、冷たい霧島おろしの西風にさらされて、甘みのあるおいしい切り干し大根ができあがります。



#### 戻し方

ボウルに水を入れ、切り干し大根を入れてもみ洗いし、ゴミや汚れをとって水を入れ替える。切り干し大根がかぶるくらいの量の水を入れ、パッケージに書かれている時間を目安に戻す。



切り干し大根を戻したときの倍率

約4～5倍

### 切り干し大根のはりり漬け



- 材料**
- 切り干し大根 … 30g
  - 昆布 … 5cm
- 【A】**
- ・だし汁 … 50ml
  - ・しょうゆ … 大さじ1
  - ・酢 … 大さじ1
  - ・みりん … 大さじ2/3
  - ・砂糖 … 小さじ1
  - ・輪切り唐辛子 … 1本分
- 作り方**
- ①切り干し大根はもみ洗いしゴミを取り除いてから、ひたひたの水につけて戻し、水気をしぼる。
  - ②昆布はキッチンばさみで細切りにする。
  - ③耐熱容器に【A】を入れ、電子レンジ(600W)で40～50秒ほど加熱する。①と②を入れて混ぜ合わせ、30分ほど漬け込む。

### 切り干し大根の炒め煮

- 材料**
- 切り干し大根 … 30g
  - にんじん … 1/3本
  - 油揚げ … 1/2枚
  - ごま油 … 大さじ1
- 【A】**
- ・切り干し大根の戻し汁 … 200ml
  - ・しょうゆ … 大さじ1と1/2
  - ・みりん … 大さじ1
  - ・顆粒和風だし … 小さじ1/3
- 作り方**
- ①切り干し大根はもみ洗いしゴミを取り除いてから、ひたひたの水につけて戻し、水気をしぼる。
  - ②にんじんと油揚げは細切りにする。
  - ③鍋にごま油を入れて中火で熱し、①とにんじんを入れて炒める。全体に油がまわったら【A】と油揚げを加え、全体を混ぜ合わせる。
  - ④落とし火をして、中弱火にして10～12分ほど煮る。



# 乾

野菜や豆類、魚介類、海藻類などを乾燥させて水分を抜き、長期保存を可能にした食材のこと。魚介類は「干物」とも呼ばれる。そのと思われるものが縄文時代時代の「日本書紀」には大長期保存できる干し野菜常備食や旅食として重宝

### 高野豆腐とは…

豆腐を凍結、熟成、解凍などの加工をして乾燥させたもの。「凍り豆腐」が正しい名称だが、高野山にちなんで「高野豆腐」という呼び名の方が定着している。よく見ると無数の穴が開いており、匂いの強いものの近くに置いておくと匂いが移ってしまうので注意。戻した高野豆腐は、たっぷりのだし汁で煮るほか、揚げ物やフライ、みそ汁の具、炒め物などにどうぞ！

小さくちぎって味噌やしょうゆ、砂糖などで甘辛くそぼろにすると、お肉みたいでおいしい♡



#### 高野豆腐の栄養価

豆腐が原料の高野豆腐は栄養価もバツグン。たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンEなどの栄養価にすぐれています。



#### 戻し方

戻し方は商品によって異なるので、パッケージに記載された戻し方をご確認ください。水戻し不要の商品もあります。昔ながらの製法の商品はお湯につけて上下を返して戻し、水を替えて押し洗いし、水気を絞ります。

高野豆腐を戻したときの倍率

約5～6倍



#### 小さくカットした高野豆腐が便利！

近頃は食べやすく小さくカットしたものなど、バリエーションが増えています。お湯でさっと戻し、汁物や炒め物などに加えれば、食べ応えマシマシの料理に。具材が物足りないときや、満ちたときに！



### 高野豆腐の竜田揚げ



- 材料**
- 高野豆腐 … 2枚
  - 片栗粉 … 大さじ4
  - サラダ油 … 適量
- 【A】**
- ・おろしにんにく … 小さじ2/3
  - ・おろししょうが … 大さじ2/3
  - ・しょうゆ … 大さじ2
  - ・みりん … 大さじ2
  - ・水 … 200ml
  - ・和風顆粒だし … 小さじ1/2
- 作り方**
- ①高野豆腐はパッケージを見ながら戻し、水気をしぼる。食べやすいように6等分にちぎる。
  - ②鍋に【A】を入れて煮立て、火を止める。
  - ③①を入れて10～15分ほど漬け込み、下味をつける。
  - ④②に片栗粉をまぶす。
  - ⑤サラダ油を170℃に熱し、からっとするまで揚げる。

戻したときの戻し汁が熱い場合は、やけどにご注意ください！

# 高野豆腐

豆腐由来の栄養をいただく！

## 干し椎茸の含め煮

**材料**  
●干しいたけ … 10～12枚  
●戻し汁 … 300ml

**[A]**  
・酒 … 大さじ2  
・みりん … 大さじ2  
・砂糖 … 大さじ2  
・しょうゆ … 大さじ2

**作り方**  
①干しいたけを戻す。  
②鍋に戻し汁と[A]を入れて中火で煮立てたら、軸を取ったしいたけを加えて煮る。  
③火を少し弱めて落としぶたをしたら15分ほど煮る。  
④落としぶたを取り、時々鍋をゆすりながら煮汁が少なくなるまで5～10分煮詰め、火を止めてそのまま冷ます。

### 含め煮で おいしくリメイク

含め煮に卵とパン粉で衣をつけてフライにすると、旨味たっぷりのジューシーなフライに！あるいは、含め煮をきざんで、大葉やじゃこ、白ゴマなどと合わせたカンタン混ぜごはんなどもおすすめ。



## 干し椎茸とは…

生椎茸を干したもののことで、正式名は「乾しいたけ」。栽培方法は原木栽培と菌床栽培の二通りがあり、確認する場合はパッケージの裏などの原材料名のところを見ればわかる。原木栽培の場合は、「しいたけ(原木)」などと記載されている。

### 戻し方

ボウルに水をはり、さっと振り洗いしゴミやほこりを除く。水を入れ替えて干し椎茸を入れ、ひたひたになるように水を加え、ラップをし、冷蔵庫で一晩おく。



干し椎茸を戻したときの倍率

約4倍

急いでいるときは、さっと洗ってから深めの耐熱容器に干し椎茸とぬるま湯を入れ、ラップをしてから、600Wで2～3分レンジ！軸の付け根がやわらかくなっていればOK。

# 干し椎茸

水戻しする前に日光に当てると  
ビタミンDがアップ！

見直そう、

# 物

## 干し椎茸の種類

### 冬菇(どんこ)



傘が7分開き以前に採取したもので、緑が内側に巻き込んでいる。傘は肉厚で全体的に丸みがあり、歯ごたえ抜群。

### 花冬菇(はなどんこ)



傘の表面に花のように美しく亀裂の入ったもの。亀裂が茶色に割れているものは「茶花冬菇」、白くはっきりと割れているものは「天白冬菇」と呼ばれる。

### 香信(こうしん)



傘が7割くらい開いてから採取したもので、緑の巻き込みが浅く、平らな形をしている。傘が開いている分だけ味が染み込みやすく、他の食材とも味を引き立てあう。

### 香茹(こうじょ)

冬菇と香信のあいだに位置する規格で、傘の開きは冬菇以上、香信よりも丸みがある。中肉で食べごたえもあり、料理を選ばない使いやすさが魅力。

### 戻し方

ボウルで水洗いし、水を捨てたら、塩(小さじ1/2)をふり、しんなりするまでよく揉む。水で塩を洗い流す。鍋にたっぷりの水とかんぴょうを入れ、強火にかけて水から煮る。沸騰したら中火にし、やわらかくなるまで10分ほど煮る。



かんぴょうを戻したときの倍率

約7～10倍

かんぴょう50gに対し、塩小さじ1/2です。煮るときはかんぴょう50gに対し、水1500mlくらいが目安となります。

## かんぴょうの甘辛煮



**材料**  
●かんぴょう … 30g  
[A]  
・だし汁 … 400ml  
・酒 … 大さじ2  
・みりん … 大さじ2  
・砂糖 … 大さじ2  
・しょうゆ … 大さじ2

**作り方**  
①かんぴょうは戻して水気をしっかり切ってから、食べやすい長さに切る。  
②鍋に①と[A]を入れて煮立て、落としぶたをし、中弱火にして汁気がなくなるまで25～30分ほど煮る。

余った「かんぴょうの甘辛煮」は、きざんでから三つ葉や白ごまと酢飯に混ぜたり、卵とじにしてもおいしい！

## かんぴょうの甘辛煮のピーナッツサラダ



**材料**  
●かんぴょうの甘辛煮 … 100g  
●豆もやし … 100g  
●ピーナッツ … 10粒  
●マヨネーズ … 大さじ2～3

**作り方**  
①かんぴょうの甘辛煮は3～4cm幅に切る。  
②豆もやしは耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。  
③ピーナッツは包丁で粗みじん切りにする。  
④ボウルに①と②、マヨネーズを入れて和える。器に盛り③を散らす。

## かんぴょうとは…

ウリ科のつる性植物、ユウガオの果肉を細く薄く裂いて干したもので、花はユウガオと呼ぶが、ユウガオの実には「瓢(ふくべ)」と呼び、その瓢を干したもので、「干瓢」という漢字が充てられた。瓢が日本に伝わったのは16世紀の初めで、今の大阪(摂州)が最初の産地になったといわれているが、現在のかんぴょうの主な産地は栃木県。



# かんぴょう

食物繊維が豊富なウリ科の食材！



こだわりの逸品

Satake Select



オリジナル

# たまねぎスープ

日本一の品質を誇る淡路島玉ねぎを

100%使用したコクのある、たまねぎスープ

朝食や夜食、もちろんランチタイム(お弁当と一緒に)にも。  
うま味とコクがギュッと詰まった玉ねぎスープは、そのまま飲んでもよし、  
様々な料理のかくし味やコンソメスープの代わりに使うもよし!  
1食あたり約13kcalと低カロリーで、夜の小腹の味方スープ!  
使い勝手の良い個包装でリピーター続出の、おすすめスープです♪

オリジナル

# しょうがスープ

高知県産の生姜を贅沢に使用した、

旨みたっぷりスープ

生姜の風味と程よい辛味がしっかりと味わえます。  
冬は寒さで手足がガチガチ。  
そんな時は、生姜スープを飲むのがおすすめ!  
温かい生姜スープを飲んで体を温めて、  
冬を元気に乗り切りましょう!



※状況により取り扱いがない場合がございます。 ※写真・イラストはイメージです。

食をとおして未来へ!



「おいしい」と「笑顔」をコンセプトとしたプライベートブランド「sasa」を選んでいただきありがとうございます。

皆様を選んでいただきご購入いただいた代金の一部を地域応援、子ども支援、福祉支援に寄付させていただきます。

皆様の「おいしい」が社会貢献そして笑顔があふれる豊かな未来へとつながっています。



# さつまいもチップス



※写真・イラストはイメージです。

加熱すると甘くなるサツマイモはおやつにぴったりの食材。  
蒸かすだけでもスイーツとして楽しめますが、  
今回は薄く切って揚げるチップスのレシピをご紹介します。  
甘じょっぱいバター風味に、つまむ手が止まらなくなるかも。

## 材料(作りやすい量)

サツマイモ…1本(約250g)  
揚げ油…適量  
①  
バター…20g  
グラニュー糖…大さじ1と1/2  
しょうゆ…小さじ1

## 作り方

- 1 サツマイモはスライサーで薄く切り、水にさらす。  
水は2~3回替えながら、トータルで10分ほどさらしてください。
- 2 ①をザルにあげ、ペーパータオルで一つずつしっかりと水気をふき取り、バットなどに広げて10分ほど乾かす。
- 3 170℃に熱した揚げ油に入れ、カリッとするまで揚げる。しっかりと油をきる。
- 4 フライパンに①を入れて熱し、ふつつつしてきたら火を止め、②を加えて全体にからめる。

## サツマイモは

加熱すると  
甘くなる!

サツマイモはじっくり時間をかけて加熱するとでんぷん質が麦芽糖に変化し、甘みが増します。甘みを引き出す適温は60~70℃なので、丸1本を加熱するなら、「蒸し器でふかす」「170℃前後のオーブンでのんびり焼く」「電子レンジの解凍モードでじんわり加熱」といった料理法がおすすめ!



## 甘藷? 唐芋? サツマイモ?

サツマイモはメキシコなどの熱帯アメリカを原産とする芋で、日本には1600年ごろに中国から伝来。はじめは沖縄に伝わり、そこから薩摩(鹿児島県)に伝わったとされています。薩摩から江戸などに広がったことから「薩摩芋(さつまいも)」、中国から伝わったから「唐芋(からいも)」、中国でのサツマイモの呼び名「甘藷(かんしょ)」と、地域などによって異なる名前と呼ばれますが、すべてサツマイモのことを指します。



マンデークーポン 1/29 月 当日限り

4,000円(税込)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 1/22 月 当日限り

3,000円(税込)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。

マンデークーポン

2,000円(税込)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

1,000円(税込)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  
2024.Feb.2月号



ナッツ  
キウイフルーツ  
チョコレート  
ムース

**歳時食**

# 小正月

一月の真ん中の  
一月十五日は「小正月」

旧暦では「立春」後にむかえる最初の満月の日を『望(もち)』と呼び、昔はこの日を正月としていました。その後、新月から新月までを1か月とする新しい暦が入ってきましたが、庶民の間では古い暦が定着していたために、一月十五日は望の正月として祝うようになりました。

一月一日の正月は「大正月」とし、年神様をむかえる日。

一月十五日の正月は「小正月」とし、豊作祈願や厄払いなどの行事をおこなう日となったのです。

**左義長**

小正月の1月15日付近におこなう火祭りのことで、大正月の注連縄やお飾り、書初めなどを焼き、無病息災や家内安全を願って左義長の火で焼いた餅や団子を食べます。「どんど焼き」や「さいと焼き」など地域によって呼び名はさまざまで、1月7日におこなわれることもあります。

四季彩々 **花ごほう**

今月の花 **ふくじゅそう**

キンポウゲ科の多年草で、別名は「元旦草」。お正月にかかせない花のひとつで、赤い南天の実と一緒に飾り付け、「難を転じて福となす」という縁起物として古くから親しまれています。華やかな黄色い花や縁起のよいおめでたい花のイメージに反して、アセボトキシンなどの有害物質を含む植物でもあるので、ヨモギやフキノトウと間違えて採取し誤食しないよう気をつけましょう。

**永遠の幸福**

ふくじゅそうを漢字で書くと「福寿草」となり、その漢字のイメージが由来とされています。また、ギリシャ神話でイノシシに殺されてしまった美少年アドニスを追悼する女神アフロディーテの悲しみに由来する「悲しき思い出」という花言葉もあります。

**花言葉**

**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!**

審査は川柳素人のsatakeスタッフがおこないますので、おもしろさやセンスのよさ、日常が覗える心温まる作品など、ピピッときた感覚で選ばせていただきます。今月のお題作品は3月号で発表となります。応募方法をご確認の上、お気軽にご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!

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 冬の味覚**

たくさんのご応募 ありがとうございます!

紅点 争奪戦だカニの爪  
しましまあーさん (49歳)

ふりふりに  
太った鯛で  
みぞれ鍋  
ぶりっちゃん (45歳)

カキフライ  
タルタルまとい  
うーにゃんさん (39歳)

湯どうふと  
熱燗あれば  
ぼつかぽか  
雪だるまさん (60歳)

干し柿が  
のれんのように  
フチマトさん (68歳)

青空へ

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**にしてお出しね!

〈応募締切〉  
**1月15日(月)** 当日消印有効

〈当選発表〉  
satake通信3月号紙面に発表いたします。

**今月の川柳お題 和菓子**

川柳好きの方も、川柳に詳しくない方も、どなたでも応募できます!

※応募作品の著作権および使用の権利は、佐竹食品株式会社に帰属します。また、応募作品は返却いたしませんので、ご了承ください。

※応募作品は未発表のものに限ります。

個人情報の取り扱いについて  
ご応募いただいた情報は、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1月号 satake川柳 応募券

国や自治体からの要請がある場合、クーポンの使用が不可となることがございます。

**マンデークーポン**

レシート1枚につき (税込) **3,000円** 以上のお買い物でご利用になれます。 **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・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)  
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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

**マンデークーポン**

レシート1枚につき (税込) **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)  
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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

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。

**マンデークーポン**

レシート1枚につき (税込) **1,000円** 以上のお買い物でご利用になれます。 **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・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)  
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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。