

いただきますをたのしく

「旬」を
まるごと

satake通信

2026

1
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

味の
嚙み
汁

ほっとするね
日本の味

TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE いくら醤油漬け

季旬彩々 ほうれん草

こだわりの逸品

有機ルイボスティー

今月のスイーツ

きな粉のプチ揚げパン

四季彩々 花ごよみ

スイセン

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



※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。

はじける♡
おいしさ



いくら醤油漬け de おつまみ

いくらとクリームチーズの
きゅうりカナッペ



材料(2人分)

- いくら醤油漬け … 25g
- クリームチーズ … 60g
- きゅうり … 1本
- マヨネーズ … 適量
- 大葉 … 2枚

作り方

- ①きゅうりはなるべく切り口の面が大きくなるように1cm幅の斜め切りする。大葉は軸を切り落とし、1/4に切る。
- ②きゅうりの上に大葉、クリームチーズの順にのせ、マヨネーズを波状にかけたら最後にイクラをトッピングする。

鮭とSへのごようゆマヨ和え



材料(2人分)

- 鮭 … 2切
- 塩 … 小さじ1/2
- 黒コショウ … 適量
- 片栗粉 … 大さじ1
- サラダ油 … 大さじ1/2
- いくら醤油漬け … 30g
- カイワレ大根 … 1/3パック

(A)

- マヨネーズ … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1/2

作り方

- ①鮭は塩をふり10分ほどおき、余分な水気をペーパータオルでふきとる。皮と骨を取り除き、一口サイズに切る。黒コショウをふり、片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③カイワレ大根は根元を切り落とす。長い場合は半分に切る。
- ④②の粗熱が取れたら、ボウルに②、いくら、カイワレ大根をいれて混ぜ、(A)を混ぜ合わせてから加え、全体を和える。

かぶといくらのサラダ



材料(2人分)

- カブ(中) … 2個(約180g)
- カブの葉 … 2個分
- 塩 … ふたつまみ
- いくら醤油漬け … 大さじ2〜

- サラダ油 … 大さじ1/2
- ごま油 … 大さじ1/2
- 酢 … 大さじ1/2
- 水 … 大さじ1
- コンソメスープの素 … 小さじ1
- コショウ … 少々

(A)

作り方

- ①カブの葉はゆでて冷水にさらし、水気をしぼって、ざく切りする。
- ②カブは皮をむき、いちよう切りにする。ボウルなどに入れ、塩をふって軽くもみ、しんなりしたら、さっと水で洗い水気を切る。
- ③(A)は混ぜ合わせておく。
- ④①と②を混ぜ合わせて器に盛り、③を回しかけて、いくらを散らす。

いくら醤油漬けの保存方法

基本的に日持ちしないので、

冷蔵庫で保存する場合は

2〜3日を目安に早めに食べ切りましょう。

冷凍保存する場合は、

小分けにしてラップでしっかりと包み、密封できるポリ袋などに入れて冷凍庫へ。

解凍するとき

使いたい分だけ取り出し、冷蔵庫で一晩かけてゆっくりと自然解凍します。

解凍後はできるだけ早く食べましょう。味や風味が落ちてしまうので、再冷凍はNGです。

satakeのおすすめ!

丸中しれとこ食品



味付いくら【正油味】

おいしさと新鮮さにこだわり、独自の調味液に丹念に漬け込んだいкруの醤油漬けです。

いкруの栄養成分

いкруは卵なので養分がたっぷり。可食部100gあたり272kcalと、親である白鮭よりも約2倍のカロリーがあります。たんぱく質、鉄、亜鉛、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸などの栄養成分を含む、栄養価にすぐれた食材です。

栄養たっぷり



知床生まれの知床育ち、自然が育てた本場の味



※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

- 葉先にハリがあり、濃い緑色で肉厚なもの。
- 茎は太すぎず、弾力があり、しっかりしているもの
- 根の切り口がみずみずしいもの

保存方法

湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存。
長期保存する場合は、固めにゆでて調理しやすい大きさに切り、ラップに包んで冷凍庫へ。

一年中出回るほうれん草ですが、本来の旬は秋冬。

露地栽培のほうれん草は霜にあたった分だけ甘みや旨味がアップします。さっとゆでておひたしや和え物に、炒め物やシチューやグラタンなどの具材に、旬の味を楽しみましょう。

ほうれん草

ほうれん草の栄養価



ほうれん草はカリウム、鉄、ビタミン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCなどの栄養価にすぐれた食材。

特筆すべきは、秋冬ほうれん草は夏のものよりも、ビタミンCが多く含まれていること。諸説ありますがこれはほうれん草の栽培適温が低いため、暑さや紫外線の強さなどのストレスの多い夏よりも、秋冬のほうがストレスが少ないためだともいわれています。

オススメ!定番!!

さっとゆでる

鍋に熱湯をわかし、ほうれん草の根元から入れ、40秒〜1分ほどさっとゆでたらザルにとり、冷水にさらします。

根元から入れてゆで

茎と葉にわけてもOK!

ほうれん草はわりと丈があるので、葉を押し込むのもちょっと手間。そんなときは、最初に4〜5cmに切ってからゆでるのもおすすめ。茎と葉を時間差で入れやすくなります。

お急ぎのときはコチラ!

水にさらす

ほうれん草を4〜5cmのざく切りにし、ボウルに置いて水にさらす。栄養を気にするなら2〜3分、えぐみ重視なら20〜30分ほど。お好みで。

シュウ酸は水に溶けやすいので、水にさらすだけでアク抜きできますが、除去率はゆでるほど高くはありません。なるべく水に接する面を多くするために、カットしてから水に浸けます。また、長く浸けすぎるとビタミンCなどの水溶性の栄養成分が流出してしまいます。

ほうれん草の下ごしらえ

ほうれん草にはシュウ酸が微量に含まれています。シュウ酸はえぐみのもとであり、過剰に摂取すると尿路結石を引き起こす原因となってしまうこともある成分です。日常的に適量を食べる分には問題ありませんが、シュウ酸はカルシウムや鉄の吸収を阻害するので、高齢者や成長期のお子様がいる方、ほうれん草を頻繁に食べる方などは、このシュウ酸を取り除く「下ごしらえ=「アク抜き」」をおこなうようにしましょう。

炒めるときに「アク抜き」はいらぬの?

炒めてもシュウ酸はなくなるので、シュウ酸が気になる方はアク抜きをしてから炒めましょう。ゆでると歯ごたえがなくなってしまうので、「水にさらす」がおすすめ。毎日食べているわけじゃないし、適量だから大丈夫!という場合はアク抜きをせずに炒めて、歯ごたえやほうれん草らしい食味を楽しむもよし。

近年はアクの少ない品種が登場しているので、そういうほうれん草を選ぶの手!

ほうれん草とゆで卵のマヨソース焼き

材料(2人分)

- ほうれん草 … 1/2束(100g)
- ジャガイモ … 2個
- ゆで卵 … 2個
- バター … 10g
- 塩・コショウ … 少々
- 〈A〉
- マヨネーズ … 大さじ4
- 牛乳 … 大さじ2
- 塩・コショウ … 少々
- バター(ぬり用) … 適量
- 粉チーズ … 適量

作り方

- ①ほうれん草は熱湯に入れ1分ほどゆでたら冷水にとり、水気をしぼって4cmの長さに切る。フライパンにバターを入れ中火で熱し、さっと炒めて塩・コショウで味付けをする。
- ②ジャガイモは皮をむいて1cm厚さに切り、水にくぐらせてから耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ③ゆで卵は輪切りにし、〈A〉は混ぜ合わせておく。
- ④グラタン皿の内側にバターを薄くぬり、②のジャガイモ、①のほうれん草、③のゆで卵の順に重ねて入れ、〈A〉をかけて粉チーズをふる。180度のオーブンで約10分、またはオーブントースターで、焼き色がつくまで焼く。

ほうれん草とツナのり酢和え

材料(2人分)

- ほうれん草 … 1束
- ツナ … 1缶
- 酢 … 大さじ1と1/3
- しょうゆ … 大さじ2/3
- 焼き海苔(八つ切り) … 2枚

作り方

- ①ほうれん草は根の部分を中心によく洗い、沸騰したお湯に根元から入れ1分ほどゆで、冷水にとる。水気をしっかりとしぼって3cmの長さに切る。
- ②ボウルに汁気を切ったツナ、酢、しょうゆを加えて混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③焼き海苔を手でちぎり、②に加えて、さっと和える。

POINT!

ほうれん草の水気はしっかり絞りましょう。

ほうれん草のプディング

材料(プリン型2個分)

- ほうれん草 … 60g
- バター … 20g
- ニンニクすりおろし … 小さじ1/2
- ナツメグ … 少々
- 卵 … 大1個
- 生クリーム … 75ml
- 粉チーズ … 大さじ1
- 塩・コショウ … 適量

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茎から入れてさっとゆで、冷水にとる。水気をよくしぼり、2〜3cmの長さに切る。
- ②フライパンにバターを入れ中火で熱し、バターが溶けたら①とニンニクすりおろしを入れて炒め、ナツメグ、塩・コショウをふって炒め合わせたら火からおろす。
- ③ボウルに卵、生クリーム、粉チーズを混ぜ合わせ、塩・コショウをし、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④プリン型に③を流し入れ、160度に予熱したオーブンで湯せんにかけて20分ほど焼く。

手軽に加熱したいときは、電子レンジで!

電子レンジ(600W)にプリン型を1つだけ入れ、ラップはせずに、様子を見ながら1分ほど加熱して、そのまま少し放置して余熱で固めます。
▶卵液がぶくぶくと吹き上がってくるので、必ずレンジの中を見ながら加熱してください。
▶2つ同時ではなく、1つずつ加熱してください。
▶吹きこぼれそうになったら加熱を止め、卵液がやわらかいようなら、様子を見ながら10秒ずつ加熱してください。

味噌のはなし



こうじ原料の違いで「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」、辛さの違いで「甘みそ」「甘口みそ」「辛口みそ」、色の違いで「白みそ」「淡色みそ」「赤みそ」と、味噌には多くの種類があります。

米みそ



大豆、塩に「米こうじ」を加えてつくる味噌で、全国各地でつくられており、出荷量の約86%を占めています。代表的なものに、関西白味噌、讃岐味噌、江戸甘味噌、信州味噌、仙台味噌などがあります。

豆みそ



大豆、塩に「豆こうじ」を加えてつくる味噌で、濃厚なコク、ツヤ、芳香があります。八丁味噌、三河味噌、名古屋味噌、三州味噌など、東海地方がおもな産地となっています。

麦みそ



大豆、塩に大麦や裸麦などの「麦こうじ」を加えてつくる味噌で、おもに九州や四国・中国地方でつくられています。特有の甘みがあり、淡色や淡赤色のものが多め。

甘みそ



塩分量は5~7%と甘めの米味噌で、「白みそ」に分類される関西甘味噌・讃岐味噌・府中味噌と、「赤みそ」に分類される江戸甘味噌があります。

信州みそ



淡色辛口の「米みそ」の代表格で、長野県を中心に生産されています。塩分量は11~13%で、光沢のある山吹色と、さっぱりとした味わいと豊かな香りが特長です。

味噌の保存方法

味噌を高温のところに置いておくと色が変わり、風味が落ちてしまうため、一度開封したものは、なるべく空気に触れないようにし、冷蔵庫(5~8℃)で保存しましょう。味噌は凍らないので、冷凍庫で保管してもOK。すぐに使えて長期保存にも適しています。

味噌汁のコツ

風味や食感が異なる具材を合わせる

味噌汁の具材には、「風味」「食感」「色合い」が異なるものを組み合わせるのが、飽きのこないコツ。季節の野菜+油揚げ、豆腐+ねぎ、わかめ+お麴など、浮くものと沈むもので変えるとわかりやすいです。

根菜やだしがとれる具材は水から!

火が通るまでに時間のかかる根菜類や、シイタケ・貝類などだしがとれる食材は火にかける前に入れ、水からじっくりと火を通しましょう。

味噌はおたまの上で溶いて入れる

ダマにならないように味噌はおたまの中でだし汁と合わせて溶いてから入れます。味噌のつぶつぶが気になる方は「味噌こし」を使って溶きましょう。味噌のつぶつぶの正体は原料である米や麦のこうじ。つぶつぶにも栄養が含まれているので、苦手でないなら食べるのがおすすめ。

味噌汁は「煮えばな」がおいしい!

煮物などを火にかけ、煮立ちはじめた直後のことを「煮えばな」といいます。味噌らしい香りを楽しむなら、この「煮えばな」のタイミングで火を止めるのがベスト。沸騰させると香りが飛んでしまうので、味噌を溶き入れたあとは沸騰させないのがコツ。



いつもの味に、ちょい足しはいかが?

いつもの味噌汁に香味系調味料をちょい足しすると、味わいにアクセントがプラスされて、ちょうどよい感じの味変が楽しめます。なにかちょっと味が物足りないとき、飽きたときなどにお試しあれ。

ちょい足し調味料例

- 七味唐辛子 ●柚子こしょう
- ラー油 ●きざみニンニク
- きざみ生姜 ●ごま油
- 黒こしょう ●粉チーズ など

味噌をつかった料理の定番といえば、味噌汁。具材を選ばず、冷蔵庫の残り物を使い切りたときなどにもぴったり。貝だくさんにすれば「おかずスープ」として、ベーコンや洋食合わせの味噌スープとしても楽しめます。



日本の味

味噌は1カップ(200ml)に対し、大さじ1と覚えよう!

お味噌汁を作るとき味噌の量は水の重量の7~8%といわれています。
だし汁1カップ(200ml)換算なら14~16gとなり、計量スプーンでいうなら、
大さじ1弱ほど。ここはキリよく、**だし汁200ml:味噌 大さじ1**と覚えておき、
塩分が気になる方や薄めの味つけがお好きな方は味噌の量を適宜減らすようにしましょう。

レシピは和風顆粒だしを使用したものに統一しています。
だし汁でつくる場合は、水500ml+和風顆粒だしの代わりに、だし汁 500mlと置き換えてください。

基本のお味噌汁

材料 (2人分)
●水 … 500ml
●和風顆粒だし … 小さじ1
●味噌 … 大さじ2と1/2
●お好きな具材 … 適量

作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、具材(すぐに火が通る香味・葉物野菜は除く)と和風顆粒だしを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 火が通ったら、味噌を溶き入れ、香味・葉物野菜などを加え、煮えばなで火をとめる。



根菜やだしがとれる食材を使う場合は、水から入れましょう。

豚汁

具だくさんといえはコレ!!

材料 (2人分)

- 豚バラ肉(薄切り) … 80~100g
- ダイコン … 5cm位
- ニンジン … 1/2本
- ゴボウ … 1/3本
- ジャガイモ … 小2個
- 豆腐 … 1/2丁
- ごま油 … 大さじ1/2
- 水 … 500ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ2と1/2

作り方

- ① 豚肉は3~4cm幅に切る。ダイコン・ニンジン・ジャガイモは5mm幅のいちょう切りに、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② ゴボウはよく洗ってからさがぎにし、5分ほど水にさらしたあと、水気を切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら火の通りにくい根菜類を加え、全体に油がまわるまで炒め合わせる。
- ④ 水を加え、ふたをして熱し、沸騰したらアクを取り、和風顆粒だしと豆腐を加え、中弱火で8~10分ほど煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、煮えばなで火を止める。

お好みで七味唐辛子、きざみんにく、きざみ生姜、柚子こしょうなどを加えても♪

キャベツとソーセージのお味噌汁

黒コショウで味を引きしめる!

材料 (2人分)

- キャベツの葉(大) … 2枚
- ソーセージ … 6本
- タマネギ … 1/2個
- 水 … 500ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ2と1/2
- 黒コショウ … お好みで

作り方

- ① ソーセージは斜め薄切りに、キャベツは食べやすい大きさに、タマネギは薄切りにする。
- ② 鍋に水とソーセージ、タマネギ、キャベツの芯を入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツの葉と和風顆粒だしを加え2~3分ほど煮る。
- ③ 具材に火が通ったら中弱火にし、味噌を溶き入れ、煮えばなで火を止める。器に盛り、お好みで黒コショウを散らす。

もやしと豚肉のお味噌汁

ごま油風味!

材料 (2人分)

- もやし … 1/2袋
- 豚肉(薄切り) … 100g
- ごま油 … 大さじ1/2
- 水 … 500ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ2
- きざみねぎ … 適量
- ごま油 … お好みで

作り方

- ① もやしはざっと洗って、水気をよく切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、もやしを加えて中強火でざっと炒める。
- ③ 水を加え、中火にしてアクを取りながらひと煮立ちさせる。和風顆粒だしを加え、中弱火にし、味噌を溶き入れ、煮えばなで火を止める。器に盛り、きざみねぎを散らし、お好みでごま油をちよい足しする。

白菜と鶏だんごのお味噌汁

寒い日は、きざみ生姜をちよい足して!

材料 (2人分)

- 白菜 … 100g
- ニンジン … 1/3本
- 鶏ひき肉 … 200~250g
- 生姜のみじん切り … 大さじ1/2
- 塩 … 少々
- 黒コショウ … 少々
- 水 … 600ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ2と1/2

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、ニンジンはいちょう切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と(A)を入れてこね合わせる。
- ③ 鍋に水とニンジン、白菜の芯を入れて中火にかけ、沸騰したら、②の鶏ひき肉をスプーンですくって、鶏だんご同士がくっつかないように間隔をあけて落とす。ふたをして肉の色が変わるまで煮る。
- ④ ふたを外し、アクを取り、白菜の葉と和風顆粒だしを加え、5~6分ほど煮る。
- ⑤ 中弱火にし、味噌を溶き入れ、煮えばなで火を止める。

お好みできざみ生姜やチューブ生姜をちよい足しても◎

ミルク風味のお味噌汁

粉チーズをちよい足し!

材料 (2人分)

- タマネギ … 1/2個
- 小松菜 … 1/3束
- ベーコン(ハーフ) … 4~5枚
- 水 … 300ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ1と1/2
- 牛乳 … 200ml
- 粉チーズ … お好みで

作り方

- ① タマネギは薄切りに、小松菜は根元を切り落とし、ざく切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水とタマネギ、ベーコンを入れて中火で熱し、沸騰したら小松菜と和風顆粒だしを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 中弱火にし、味噌を溶き入れ、牛乳を加えて軽く混ぜ、煮えばなで火を止める。

お好みで粉チーズをかけてもおいしい!

厚揚げと椎茸のお味噌汁

食べ応えあり♡

材料 (2人分)

- 厚揚げ … 1/2個
- 生シタケ … 2枚
- 青ネギ … 2本
- 水 … 500ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ2と1/2
- 七味唐辛子 … お好みで

作り方

- ① 厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。生シタケは十字に4等分する。
- ② 青ネギは根元を切り落とし、小口切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら①の厚揚げとシタケと和風顆粒だしを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 中弱火にし、みそを溶き入れて、煮えばなで火を止める。器に盛り、②を散らして、お好みで七味唐辛子をふる。

ほうとう風お味噌汁

うどん入りで食べ応え抜群!

材料 (2人分)

- カボチャ … 1/4個
- タマネギ … 1/4個
- ニンジン … 1/3本
- 油揚げ … 1枚
- ゆでうどん … 1玉
- 水 … 600ml
- 和風顆粒だし … 小さじ1
- 味噌 … 大さじ2と1/2

作り方

- ① カボチャ、ニンジンは5mm幅のいちょう切りに、タマネギは薄切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とカボチャ、ニンジンをに入れて中火で熱し、火がとおり始めたらタマネギ、油揚げ、和風顆粒だしを加えて中弱火で3分ほど加熱し、ゆでうどんを加えてほぐしながらひと煮立ちさせる。
- ③ 味噌を溶き入れ、煮えばなで火を止める。

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」「使いやすくて美味しい」と大好評の合わせ味噌♪

satake全店で好評発売中!!

「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。

仙台味噌(米みそ)

藤安醸造(九州麦みそ)

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。

5:5

良質の麦こうじをふんだんに使用し、香味に優れた甘口本格的麦こうじ生みそ。

こだわりの逸品

Satake Select

甘みほのか
味わいさっぱり ♡ ♡



有機ルイボスティー

ルイボスティーとは

南アフリカ固有のハーブティー。「アスパラサス・リネアリス」というマメ科の植物で、その葉を収穫し天日で自然発酵・乾燥させたものが、ルイボスティー。南アフリカでは、とてもポピュラーな飲み物です。



Organic Rooibos Tea

三角ティーバッグ 52袋

HOT/ICE

煮出しても、
水出しでも簡単に
美味しくお飲み
いただけます



飲みやすい

ティータイムや
食事と合わせやすい、
クセのないすっきり
した味わい。



ノンカフェイン

カフェインが気になる方や、
リラックスタイムに
ゆっくり飲みたい方に
おすすめ。



高品質

契約農場である
「フィンボスランド農場」にて
栽培された有機ルイボスを
使用しています。



※入荷・販売状況により、欠品の可能性があります。 ※写真・イラストはイメージです。



きな粉の パチ揚げザパン



※写真・イラストはイメージです。

揚げたパンに砂糖をまぶす、昔なつかしい味わいのおやつ「揚げパン」。今回は食パンときな粉を使い、ひとくちサイズのかわいいスイーツに仕上げます。素朴な味は、お茶うけや小腹が空いたときにぴったり！

材料(2人分)

食パン…1枚
揚げ油…適量
① きな粉…大さじ2
きび砂糖…大さじ1と1/3
塩…1〜2つまみ

パンは高温でさっと揚げましょう。焦げやすいので手早くひっくり返して、揚げ時間は1分ほどで引き上げます。

作り方

- ①は混ぜ合わせておく。
- 食パンは9等分に切る。
- 深めのフライパンに底から1.5cmほどの揚げ油を注ぎ、180〜190℃くらいの高温まで熱し、②を入れて色づいてきたらスグに返して、全体的に色付けばOK。
- ペーパータオルを敷いたバットに広げて余計な油を取り除き、冷めないうちに①のきな粉にまぶす。

きな粉の栄養

きな粉とは、大豆を炒って粉にしたもの。大豆にはたんぱく質や食物繊維、リノール酸などの良質な脂質、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、大豆イソフラボンをはじめとした機能性成分などが含まれていますが、きな粉はその大豆の栄養成分をまるっと引き継いだ健康食品。お餅やトーストにトッピングしたり、牛乳や豆乳、ヨーグルト、ココアなどにスプーン1杯ほどをプラスしたり、健康をサポートしてくれる食材として、日々の食事から意識的に摂取してみてもいい？



マンデークーポン 1/26 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。

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 1/19 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。

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

3,000円以上 (税込)

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。

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 1/15 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
2026.2月号



高野豆腐
海苔
ホットチョコレート

歳時食

と

「小寒」や「大寒」は二十四節気のひとつで、二〇二六年の「小寒」は二月五日、「大寒」は二月二十日となります。「小寒」は「寒の入り」とも呼ばれ、この日から「より寒さが厳しくなりますよ」という意味をもち、「大寒」は「年で最も寒い時期がきますよ」という意味をもちます。寒さは節分まで続き、節分の翌日である「立春」からは、暦のうえでは春となります。

寒の時期に**おいしいもの**

たとえば、やはり寒魚。
春以降に産卵をむかえる魚は寒いうちから栄養を蓄えており、脂のりがバツグン。水温が低いため、身も締まっているのです。

おもな寒魚

寒ぶり 寒さば 寒たら 寒かれい 寒じみ 寒さわら 寒ぼら など

小寒・大寒

一月五日は「寒の入り」。

四季彩々花ごほう

今月の花

スイセン

スイセンの花言葉

神秘・尊敬

寒さ厳しい冬に凛と咲く純白の花姿が神秘的で、その強い生命力が由来とされています。また、水面に映る自分の姿に見とれ、そのまま水仙の花になったというギリシャ神話のナルキッソスにちなみ、「自己愛」という花言葉も持っています。

スイセンは地中海沿岸などを原産とするヒガンバナ科スイセン属の球根植物で、花期は冬から春。代表的な品種としてニホンズイセン（房咲きスイセン）やラッパスイセン、口紅スイセン、八重咲スイセンなどがあります。花からは清らかな甘い香りがするため、品種によっては精油の原料として利用されます。

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

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。

2024年
10月1日(火)から
郵便料金が変わりました。
85円にしてお出しね!

今月の川柳お題

ご飯のお供

※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

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!

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!

お題 お魚料理

たくさんのご応募 ありがとうございます!

梅干と生薑マシマシ 煮るイワシ 兎王さん(71歳)

ホイル焼き 子供喜ぶ 玉手箱 sunさん(58歳)

釣りバカは 出かける前に 料理決め ヨイマケサさん(71歳)

物価高 煮干しも煮出し後 食べます 頑張るママさん(40代)

ぶりしゃぶを 食べても私 出世する たろこさん(60歳)

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 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ください。)

■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ください。)

■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 ではご利用になれません。

初売マンデークーポン

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。 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ください。)

■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 ではご利用になれません。

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。