

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2022

4
April

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



今月の特集

トースト LOVE

TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE しらす&じゃこ

季旬彩々 春の山菜

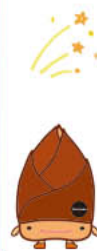
こだわりの逸品
スンドウブの素

今月のスイーツ
いちご杏仁風
四季彩々 花ごよみ
フクシア

satakeの
Instagramも
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE



しらすずびゃこ

「いかなご」や「桜えび」と並び、春の小魚といえ、シラス。本来は、イワシだけでなくウナギやいかなごなどの透明な稚魚をさす総称ですが、一般的にシラスとして食べているのは、カタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシの稚魚。イワシの種類や地域によって旬が異なるため通年獲れますが、1〜3月は禁漁となっており、春漁期、夏秋漁期が旬とされます。

シラスとじゃこの栄養価

丸ごと食べられるシラスやじゃこは、栄養価にすぐれた食材。たんぱく質、カルシウム、亜鉛、ビタミンA、ビタミンD、ナイアシン、ビタミンB12などの栄養成分が含まれています。半乾燥されたシラスよりもしっかり乾燥したじゃこの方が1.5〜2倍ほど栄養価が高いですが、その分カロリーもお高めなので、カロリーコントロールする場合は料理によって使い分けましょう。

シラス干しの保存方法

シラスは日持ちしないので、購入後はなるべく早く食べましょう。すぐに使わない場合は、新鮮なうちに使いやすい量をラップで包んで小分けにし、密封できる保存袋に入れて冷凍保存します。1か月を目安に使い切りましょう。

シラス干しとじゃこの違い

シラスは含まれる水分量で呼び名が変わります

ふりかけにするのもおすすめ!

シラス干しからふりかけ作っちゃおう!

【材料】(作りやすい量)

- シラス干し … 100g
- ごま油 … 大さじ1
- きざみ生姜 … 小さじ1
- かつお節 … 2.5g
- 白いりごま … 大さじ1と1/3

【A】

- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・日本酒 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ1

【作り方】

- ①フライパンにごま油ときざみ生姜をいれて弱火で熱し、シラス干しを加えて中火で炒める。
- ②【A】を加え、水分がなくなるまで炒め煮にする。
- ③かつお節と白いりごまを加え、馴染むまで炒め合わせる。

お好みできざんだネギや大葉を加えてもOK!

生シラス

漁獲されたばかりの生のシラスのこと。ゆでる前なので透明で艶やか。

釜揚げシラス

水揚げされた生シラスをさっと塩ゆでし、冷ましたもの。水分量は80〜90%くらい。

シラス干し

釜揚げシラスを少し乾燥させたもの。水分量は60〜75%くらいで、関西では「太白ちりめん」「中干」「やわ干し」と呼ばれることも。

ちりめんじゃこ

釜揚げシラスを水分量50%以下まで乾燥させたもの。40%以下までしっかりと乾燥させたものは、「上干」や関西では「かちり」とも呼ばれる。

シラス&じゃこ de おつまみレシピ

しっとりおいしいシラスも、かための食感がくせになるじゃこも、使いやすいおつまみ食材のひとつ。濃厚な味付けと相性がばっちり♪

じゃこラー油冷奴



材料 (2人分)

- 豆腐 … 300g
- ちりめんじゃこ … 大さじ2
- 食べるラー油 … 大さじ1と2/3
- 花がっお … 1g
- めんつゆ … 小さじ2/3
- きざみねぎ … 適量

作り方

- ①ボウルにちりめんじゃこ、食べるラー油、花がっお、きざみねぎ、めんつゆを入れて、混ぜ合わせる。
- ②豆腐は2等分し、食べやすい大きさに切って、器に盛る。その上に①をのせる。

シラスとわかめの柚子こしょう和え



材料 (2人分)

- シラス干し … 100g
- 乾燥わかめ … 5g
- 水(わかめを戻す用) … 適量
- 【A】
- ポン酢 … 大さじ1
- 柚子こしょう … 小さじ1
- ごま油 … 大さじ1

作り方

- ①乾燥わかめは水に浸して戻し、ザルにあげて水気を切る。
- ②ボウルにシラス、わかめ、【A】の調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③器に盛って完成!

柚子こしょうの分量はお好みで増減してください。

シラスのちくわピザ



材料 (1〜2人分)

- ちくわ … 2本
- シラス … 大さじ1〜2
- マヨネーズ … 大さじ1
- ピザ用チーズ … 20g
- きざみねぎ … 適量

作り方

- ①ちくわは縦半分に分ける。
- ②①の内側にマヨネーズをぬり、その上にシラスをのせ、きざみねぎとチーズを散らす。
- ③オーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

シラスと春野菜の白ワイン蒸し



材料 (2人分)

- シラス干し … 100g
- 春キャベツ … 1/4個
- スナップエンドウ … 6本
- オリーブオイル … 大さじ1と1/2
- にんにく … 1片
- 塩 … ひとつまみ
- 白ワイン … 大さじ3
- しょうゆ … 小さじ1/2
- 塩、こしょう … 適量

作り方

- ①キャベツはざく切りに、スナップエンドウは筋をとる。にんにくは包丁の面ですぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら、キャベツとシラスを加えて軽く炒め、塩と白ワインを加え、ふたをして中火で4分ほど蒸し煮にする。
- ③スナップエンドウとしょうゆを加えて軽く混ぜ合わせ、ふたをしてさらに3分ほど蒸し煮にする。塩、こしょうで味をととのえて完成。

季 彩旬 々

苦味のおいしい季節です

春の山菜

山菜といえば、苦味とあく

山菜には、特有の苦味やえぐ味、渋味がありますが、これらの成分や変色のもととなる褐変物質こそが、「あく」の正体。山菜には多かれ少なかれ「あく」が含まれているため、「あく」を抜く必要があります。ほとんどはゆでたり、水にさらすことで「あく」抜きができますが、ワラビやフキノトウなどの「あく」の強い山菜は、木炭や重曹を用いることもあります。

山菜別あく抜き方法

塩ゆで	塩ゆで&水にさらす	木炭や重曹で
たらの芽、せり、こごみ、行者にんにく	ふき、うど、よもぎ、つくし、たんぽぽ	わらび、ぜんまい、ふきのとう

【たらの芽】

分類 ウコギ科タラノキ属
旬 3月～6月

たらの木の若芽のことで、香りも風味もよく、コクのある味わい。奈良時代から高級な野菜として食されており、「山菜の王様」とも呼ばれます。βカロテンやビタミンE、ビタミンK、葉酸などが豊富。たらの芽は風味が命。鮮度のよいうちに食べましょう。

【あく】の抜き方

まず、下ごしらえとして、芽の基部にあるはかまを取り除く。油で揚げる「あく」は抜けるので、たぶらなど揚げ物にする場合は「あく」抜きは不要。和え物や煮物にする場合は、塩を入れた熱湯でさっとゆでてから、水にさらして。

山菜とカリカリ油揚げの和風サラダ

【材料】(2人分)

- たらの芽…6個
- うるい…100g
- せり…50g
- 油揚げ…1枚

- 【A】
- ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・酢…大さじ1
 - ・サラダ油…小さじ1
 - ・わさび…小さじ1/2
 - ・塩、こしょう…各適量

【作り方】

- ①たらの芽は、下の固い部分を少し切り、はかまをぐるりと除いて熱湯で固めにゆで、縦半分に切る。うるいは4～5cm長さに切り、熱湯をまわしかけて水にとり、よく水気をきる。せりは4cm長さに切る。
- ②油揚げはオーブントースターでカリカリに焼いて横半分にし、1cm幅に切る。
- ③【A】を混ぜ合わせておく。
- ④①と②をさっと混ぜ合わせて器に盛り、③をかける。



「春は苦味、夏は酸味、秋は辛味、冬は油分」とは、日本で初めて食育を提唱した食医、石塚左玄の言葉。季節にあった旬のものを食べるのがからだをどとのえるのにもよい、と説いています。エネルギーを蓄えて寒い冬を乗り越えたあとは、春の苦味で体をすっきり目覚めさせましょう。

【ふき】

分類 キク科フキ属
旬 3月～5月

日本各地の野山に自生する代表的な山菜のひとつですが、栽培され始めたのは早く、平安時代。3～5月というのは天然ものの旬で、栽培されたものは10月くらいから5月ごろまで出回ります。ふきはあくがまわりやすいので、なるべくその日のうちに使い切るのがおすすめ。保存する場合は、あく抜きをしたものをポリ袋などの密閉容器に入れ、冷蔵庫へ。

【あく】の抜き方

葉と根元を切り落とし、鍋に入れやすい長さに切り、塩で板ずりしてから、熱湯でゆでる。ゆで上がった後冷水に取り、水に浸しながら皮と筋をむいて、水気を拭きとる。

煮物にするときは葉も一緒に煮ると香りがよく仕上がります。ぎゅらふき、炒め物、和え物、漬物などにしてもおいしい。

保存方法

「ふき」は「あく」が回りやすいので、なるべくその日のうちに使い切るようにしましょう。保存する場合はあく抜きをしたものを、ポリ袋などの密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存します。

選び方

根元を持ったときにしならないもの、葉っぱの緑色が濃く、黄ばみや黒ずみ、傷などのないもの、太過ぎず空洞のないもの。

【わらび】

分類 ワラビ科ワラビ属
旬 3月～6月

日本各地の日常のよい野山に自生し、「万葉集」にうたわれるほど古くから親しまれている、代表的な山菜のひとつ。地下茎から採れるでんぷんは「わらび粉」として、和菓子などの材料として利用されます。βカロテン、ビタミンE、ビタミンB2、葉酸などが豊富。

【あく】の抜き方

大きめの鍋にわらびを入れ、お湯と重曹(目安:お湯2リットルに対し、重曹10g)を入れて一晩おき、水がきれいになるまですすぎ洗います。すぐに使わない場合は、水に浸したまま冷蔵庫で保存。

冷蔵庫で保存する場合は、水は毎日取り替えて、1週間以内には食べ切るようにしましょう。

ふきのごま油炒め

【材料】(2人分)

- ふき…200g
- ごま油…大さじ2/3
- しょうゆ…小さじ1
- 白すりごま…適量
- 唐辛子…適量

【作り方】

- ①ふきは鍋の長さに切り、まな板にのせて塩大さじ1くらい(分量外)をまぶし、手で押さえながらころがして板ずりする。
- ②沸騰した鍋に①を塩がついたまま入れ、5分ほど茹でる。水にとり、筋を取り除いて4～5cm長さに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、水気をきった②を入れ炒める。しょうゆをからめて器に盛り、白すりごま、小口切りにした唐辛子を散らす。



【こごみ】

分類 オシダ科クサソテツ属
旬 4月～5月

春先の輪状になったクサソテツの若葉のことで、「こごみ」と呼ばれます。わらびやゼンマイなどと同じシダ類ですが、あくが少なく食べやすいのが特長。「こごみ」というのは丸まった形状が、人が縮こまっているように見えるから、といわれています。βカロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCなどが豊富。

【あく】抜き不要の、春の味!

あくが少ないので、さっとゆでておひたしや漬けもの、和え物などで楽しんで。ゴマやクルミ、おがか、酢味噌、マヨネーズなど、コクのある食材や味付けと和えるとおいしい! 天ぷらや炒め物などもおすすめ。



【うるい】

分類 ユリ科ギボウシ属
旬 4月～5月

オオバギボウシの若芽で、ねぎに似たさわやかな辛みと食感、ゆでたときのぬめりが特長。日本各地に自生しており、天然ものは4～5月が旬。ハウス栽培もされているので、2～5月ごろに出回ります。ビタミンK、葉酸、ビタミンCなどが豊富。ハカマがある場合は取り除いて、口当たりよく仕上げましょう。

【あく】はないので、野菜感覚でどうぞ!

さっとゆでてから水にさらして、おひたしや和え物、サラダなどに。辛子酢味噌がよく合います。そのまま汁の実にしたり、たぶら、煮物、炒め物などにも。



【うど】

分類 ウコギ科タラノキ属
旬 3月～4月

「ウドの大木」と表現されるように、大きくなると2mにもなる日本原産の多年草。葉が大きく、風も無いのに自分から動いているように見えるため、

「独活」という字が当てられたとか。江戸時代には栽培されており、栽培物を「軟白ウド」、自生しているものを「山ウド」と呼びます。穂先にはりのあるもの、太さが均一のもの、全体にうぶ毛があるものを選びましょう。

【あく】の抜き方

使いやすい長さに切ってから、少し厚めに皮をむき、酢水(目安:水2カップに対し、酢小さじ1)に5分ほどさらす。酢の物や和え物、サラダなどの生食のほか、さっと炒めてもおいしい。

うどとクリームチーズのサラダ

【材料】(2人分)

- うど…1本
- セロリ…1/2本
- クリームチーズ…50g
- サラダ油…大さじ1
- 塩、こしょう…少々
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2
- 削り節…適量

【作り方】

- ①うどは厚めに皮をむいて4cm長さにカットし、3mm幅の薄切りにして、酢水(分量外)に放す。
- ②セロリもうどと同じくらいの大きさに切る。
- ③クリームチーズは1cmの角切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、水気をきった①と②をサッと炒め、塩、こしょうをしてから、薄口しょうゆを絡める。
- ⑤ボウルに③と④を入れて混ぜ合わせ、器に盛り、削り節をかける。





小倉バター

【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- バター(パンに塗る用) … 適量
- ゆであずき … 適量
- バター … 10g

【作り方】

- ①食パンは格子状に切り込みを入れる。
- ②オーブントースターで①を焼き色がつくまで焼く。
- ③②にバターを塗り、ゆであずきとバターをのせる。

お好みで、イチミツをかけたり、ホイップクリームやチョコなどをトッピングしたり、アレンジを加えてもGood



ピザトースト

【材料】(1枚分)

- 食パン(4枚切) … 1枚
- ケチャップ … 大さじ1と1/2
- ウインナー … 1本
- ミニトマト … 2個
- たまねぎ … 1/8個
- ピーマン … 1/4個
- ピザ用チーズ … 50g

【作り方】

- ①ウインナーとミニトマト、たまねぎは薄切りに、ピーマンはへた・種・わたを取り除き、輪切りにする。
- ②食パンにケチャップをぬり、①の具材をバランスよく散らすようにのせる。その上からピザ用チーズをのせる。
- ③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、②をチーズに焼き色がつくまで焼く。

小分けにする場合は、ケチャップをぬる前に食パンを4等分(または2等分)にしましょう



アボカドチーズ

【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- アボカド(完熟のもの) … 1/2個
- マヨネーズ … 大さじ1
- とろけるチーズ … 1枚
- 黒こしょう … 適量

【作り方】

- ①アボカドは包丁で種に沿って切れ目を1回り入れ、両手でねじって半分に割る。スプーンで種を除き、手で皮をむいて、5mm幅にスライスする。
- ②食パンにマヨネーズをぬり、中央に①をのせる。その上にとろけるチーズをのせ、黒こしょうをふる。
- ③②をオーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

アボカドの皮の内側に茶色い部分がある場合は、苦いのでスプーンで取り除きましょう



納豆チーズ

付属のたれで味付け

【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- 納豆(たれ付き) … 1パック
- ピザ用チーズ … 大さじ2
- きざみ海苔 … 適量

【作り方】

- ①納豆は付属のたれとよく混ぜ合わせる。
- ②食パンに①をのせて、ピザ用チーズときざみ海苔を散らす。
- ③オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

お好みで、大葉やきざみ海苔、明太子などをプラスしても



マヨネーズで上手なフクリチキ

目玉焼きマヨ

【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- ロースハム … 1枚
- マヨネーズ … 大さじ2
- 卵 … 1個
- 塩、黒こしょう … 適量
- パセリ … 適量

【作り方】

- ①食パンにロースハムをのせて、パンの縁にぐるっと一周マヨネーズを絞る。
- ②①の中心に卵を割り入れ、塩、黒こしょうをふる。
- ③オーブントースターで②を焼き、焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせて、卵が半熟になるまで加熱する。



アップルシナモン

【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- りんご … 1/4個
- バター … 適量
- [A] グラニュー糖 … 小さじ1
- シナモンパウダー … 小さじ1/3

【作り方】

- ①りんごは芯を取り除いて皮をむき(皮つきでもOK)、2~3mm幅の薄切りにする。お好みでパンにのせやすい大きさに切る。
- ②パンにバターを塗り、①をのせる。
- ③[A]を混ぜ合わせ、②の上にふりかける。
- ④オーブントースターでこんがり焼く。

バターが分たてて塗りにくい場合は、薄切りにしたものを敷いてもOK



7.千

トーストにもぴったり♪

パン事典



食パン

箱型に入れて焼いた四角いパンのこと。ふたをして焼くとおなじみの角型パンとなり、ふたをしなくて焼くと山型パン(ニイギリスパンとも呼ばれる)になります。1斤とは340g以上510g未満のものをさすので、パン店やパンメーカーによってサイズや重量はまちまち。カットした厚みによってもっちり感や焼いたときのカリッとした食感が変わるので、お好みで選びましょう。

4枚切



厚さは約3センチ。ピザトーストやカツサンドなど、ボリュームのあるメニューにおすすめ。

5枚切



厚さは約2.5センチ。ほどよくカリッと、ほどよくもっちり万能型。西日本で好まれている。

6枚切



厚さは約2センチ。ほどよくカリッと、ほどよくもっちりの万能型。トーストからサンドイッチまで使いやすい。

8枚切



厚さは約1.5センチ。具材の控えめのトーストやサンドイッチ向き。東日本で好まれている。

今回はトーストをフイーチャリング! 食材をのつけて焼いて、オープンサンド風になりユーミーなトーストはいかがですか?



のっける?

おいしさ



新学期や新生活などがスタートする節目の4月は、朝食などの食習慣をリセットしやすい時期。ごはん派パン派シリアル派、好みはいろいろあるかと思いますが、

お子様も大好き♡

マヨコーン



【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- 粒コーン … 大さじ1と1/2
- ウインナー … 2本
- マヨネーズ … 大さじ2
- 黒こしょう … 少々

【作り方】

- ①粒コーンは汁気を切り、ウインナーは薄切りにする。
- ②ポウルに①とマヨネーズをいれて混ぜ合わせる。
- ③食パンに②をぬり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。仕上げに黒こしょうをふって、できあがり。

カフェ風スランヂに♪

ゆで卵のオープンサンド



【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- ゆで卵 … 1個
- ケチャップ … 大さじ1
- 【A】
- ・マヨネーズ … 大さじ1
- ・ピザ用チーズ … 大さじ1と1/2
- きざみパセリ … 適量

【作り方】

- ①ゆで卵は殻をむき、輪切りにする。
- ②【A】を混ぜ合わせておく。
- ③食パンにケチャップをぬり、②をのせて広げる。その上に①を重ねないように広げ、きざみパセリを散らす。
- ④オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

お好みで、焼きあがり後に黒こしょうをふってもおいしい!

余りものやレトルトを焼いて

カレーチーズ



【作り方】

- ①食パンの中央にコップの底などをあて押し、くぼみをつくる。
- ②①のくぼみを中心にカレーをのせて広げ、ピザ用チーズを散らす。
- ③オーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

【材料】(1枚分)

- 食パン(4枚切) … 1枚
- カレー … 大さじ2
- ピザ用チーズ … 大さじ2



ポテサラとハムの鉄板コンビ!

ハム&ポテサラ



【材料】(1枚分)

- 食パン(5枚切 or 6枚切) … 1枚
- ハム … 1枚
- 市販のポテトサラダ … 50g
- マヨネーズ … 大さじ1
- 黒こしょう … 適量
- とろけるスライスチーズ … 1枚

【作り方】

- ①ポウルにポテトサラダ、マヨネーズ、ハム、黒こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を広げてのせ、その上にとろけるスライスチーズをのせる。
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

カレーが余った朝に! キーマカレーやドライカレーでもおいしい!!

SWEET

バナナトースト



【材料】(1枚分)

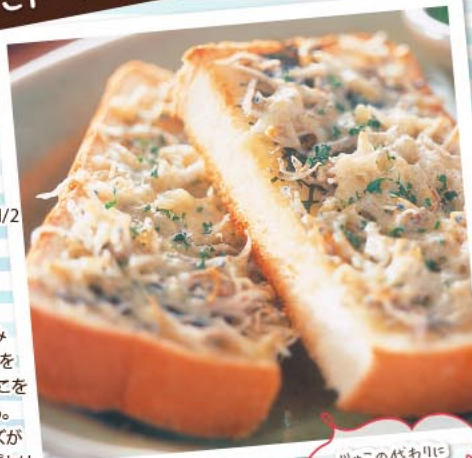
- 食パン(4枚切) … 1枚
- とろけるチーズ … 1枚
- バター … 適量
- バナナ … 1本
- レモン汁 … 小さじ1
- シナモン … 適量
- グラニュー糖 … 小さじ1
- メープルシロップ またはハチミツ … 適量

【作り方】

- ①バナナは輪切りにし、レモン汁をかける。
- ②食パンにバターを塗り、シナモンを軽くふりかけ、スライスチーズ、バナナをのせる。グラニュー糖をふりかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで4~5分焼く。
- ③器に盛り、お好みでメープルシロップまたはハチミツをかけていただく。

カルシウム補給に!!

ガーリック風味のじゃこトースト



【材料】(1枚分)

- 食パン(4枚切) … 1枚
- オリーブ油 … 大さじ1
- きざみにんにく … 小さじ1
- きざみ海苔 … 適量
- ちりめんじゃこ … 大さじ1と1/2
- ピザ用チーズ … 大さじ2
- きざみパセリ … 適量

【作り方】

- ①食パンにオリーブ油ときざみにんにくをぬり、きざみ海苔を全体にちらす。ちりめんじゃこを広げ、ピザ用チーズをのせる。
- ②オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼いて、きざみパセリを散らす。

じゃこの代わりにシラスでもOK! 梅干を混ぜてもおいしい!

トースト

LOVE



ライ麦パン

ドイツの主食パンで、ライ麦の含有量が多く、色が濃く仕上がるため「黒パン」とも呼ばれる。ライ麦はグルテンをつくることができないため、小麦粉と混ぜて生地を作るが、そのライ麦の含有量によって「ロッゲンブロート」「ミッシュブロート」「ヴァイツェンブロート」など名称が分かれる。ライ麦含有量が多いほど、酸味が強く、重たい食感となる。



パンド・カンパーニュ

フランスを代表するパンのひとつで、カンパーニュとは「田舎」という意味。フランスの各地でつくられている素朴な「田舎パン」のことで、地域や家庭によって小麦粉やライ麦、全粒粉など原料とするものやその配合などが異なり、発酵するための種もさまざま。オープンサンド風に仕上げると見た目もおしゃれに。



フランスパン

小麦粉、イースト菌、水、塩を基本原料とし、皮が香ばしいのが特長。「バケット」なら長さは約70センチで重さは350g前後、 「バタール」なら長さは約40センチで重さは350g前後など、サイズや重さにより名称が分かれる。そのままジャムやバターを塗ってもおいしいが、ガーリックトーストのように焼いてもおいしい。

※店舗により取り扱いのない場合がございます。

satakeオリジナル

韓国のお家庭料理を手軽に!

新登場

こだわりの逸品
Satake Select

スンドゥブの素



辛みと旨みのバランスにこだわって仕上げました。
豆腐、卵だけでなく、お好みで肉や野菜を
加えていただくと、より一層おいしさがアップします。
お出汁が美味しいのでうどんや雑炊にしても
お楽しみいただけます。

※写真はイメージです。

豆腐と卵があれば
かんたんにできちゃう!

スンドゥブ豆知識

スンドゥブの「スン」は
韓国語で柔らかいという意味。
「ドゥブ」とは、「トゥブ」の濁音化で
「トゥブ」とは豆腐の
意味になります。



×に
うどんやご飯を入れれば
最後まで美味しい!



いちご杏仁風

材料 (4人分)

- 牛乳...3/4カップ
- 生クリーム...1/2カップ
- 水...1/2カップ
- 砂糖...大さじ3
- 粉ゼラチン...5g
- アーモンドエッセンス...5~6滴
- いちご...適量
- ミント(お好みで)...適量
- <A> 水...1/2カップ
- 砂糖...大さじ1
- ※1カップ=200cc

作り方

- ゼラチンは水、大さじ2(分量外)でふやかす。
- 鍋に牛乳・生クリーム・水・砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて①を入れて溶かす。
- ②にアーモンドエッセンスを加え、鍋底を氷水につけ少しとろみができるまで混ぜ、バットに流し入れて冷蔵庫で冷やして固める。
- 小鍋に<A>を入れて弱火にかけ、砂糖が溶けてきたら火からおろし耐熱容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 器に③をすくい入れ、④を注ぎ、いちごをのせて、お好みでミントを飾る。

ほどよい甘みとちゅるんとした食感が心地よい、日本でもおなじみの中華デザートといえば、杏仁豆腐。今回はイチゴをプラスして、より春らしく、スイーツっぽく仕上げました。こってりした食事のあとや、一息つきたいときのおやつとして、どうぞ♪

つるりん食感がたまらない！イチゴで春らしく♪

杏仁豆腐とクコの実

中華料理店などで見かける本格的な杏仁豆腐に付きものなのが、クコの実。白い杏仁豆腐の上ののった、ほんのり甘酸っぱい赤い実のことです。クコの実は「ゴジベリー」の名で知られるスーパーフードのひとつで、世界三大美女のひとつである「楊貴妃」も毎日食べていたといわれています。さすがは薬食文化のある中国で生まれたデザートという感じがですね。

杏仁ってなあに？

杏仁とはアズノ種子のことで、厳密にはアズノ種子の中にある「仁」と呼ばれる部分をさします。これをパウダーなどに加工したものが生薬やお菓子の材料として用いられています。杏仁豆腐はその名前の通り杏仁を使って作るのが本来の形ですが、手に入りやすさや風味の近さから、同じバラ科のアーモンドを原料とするパウダーやエッセンスもよく使われています。

アーモンドのパウダーやエッセンスで代用OK!



マンデークーポン **4/25** 月当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円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 **4/18** 月当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円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

お1人様1枚限り有効

2,000円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。

マンデークーポン

お1人様1枚限り有効

1,000円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。

SAMPLE

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。

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

2022. May.5月号

包んで楽しい
餃子
きゅうり
さわら

お料理じょうずに
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。



調味料編

中華調味料

濃厚な旨味や辛み、コクなどをプラスするとき
欠かせないのが、中華調味料。
餃子にチャーハン、焼きそばなど、
おなじみの料理にちょい足して隠し味にも!



豆板醤
トウバンジャン

そら豆に麹と水を加えて発酵させたもの。本来は辛いものではなく、これに唐辛子を混ぜた「豆板辣醤(トウバンラージャン)」のことを豆板醬と呼ぶ。

麻婆豆腐、
回鍋肉、
みそ炒め などに

甜麵醬
テンメンジャン

小麦粉に麹を入れて発酵させたペースト状の調味料で、黒色で甘みがある。からみやすいので和え物や炒め物、豆板醬と合わせて辛い料理の隠し味などに。

麻婆豆腐、
回鍋肉、担々麵 などに

豆鼓醬
トウチジャン

黒豆に塩をまぜて発酵させた「豆鼓」をペースト状にしたものに唐辛子みそなどを加えた調味料。日本のみそに近い塩辛さ。

麻婆豆腐、
豆鼓醬炒め などに

牡蠣油
オイスターソース

生牡蠣を塩漬けし発酵・熟成させたもの。海鮮特有のうま味と香りがあり、魚介や牛肉の炒め物によく合う。

青肉内臓、焼きそば、
なすと豚肉の炒め物、
ガパオ などに

XO醬
エクسسオージャン

香港発祥のみそ風味の調味料で、干し貝柱、干しえび、生姜、唐辛子など10種類以上の材料を煮詰めて、紹興酒や豆板醬で味を調えたもの。

チャーハン、
焼きそば、
海鮮炒め などに

辣油
ラーユ

唐辛子油。一味唐辛子粉に、150℃位に熱したごま油とてんぷら油(1:3の割合)を入れ、そのまま冷ました後、濾した油のこと。

担々麵、
中華スープ、
和え物 などに



四季彩々



今月の花 フクシア



葉の付け根から花柄が伸び、花を下向きに咲かせることから、「貴婦人のイヤリング」とも呼ばれます。花のように広がっている部分は萼(がく)で、その下の円すいになっている部分が花となり、原種、園芸用品種とも多く、一重咲きや八重咲きのもの、花色も白赤、ピンク、紫、オレンジなど多彩です。

フクシアの花言葉

フクシアの花言葉は、「愛を信じます」。その下向きの形状が慎ましく感じられることが由来となっています。またイヤリングのようなおしゃれな見た目から、「センスがよい」「おしゃれな人」などの花言葉もあります。



愛を
信じます
センスがよい
おしゃれな人

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!

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、
日常が現れる心温まる作品など、
ピピッときた感覚で選んでいただけます。
今月のお題作品は6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 朝ごはんといえば

たくさんのご応募 ありがとうございます!

ぐるぐると 家族で焼く 納豆がけ 炊事ババさん(73歳)	朝の膳 ミケがゴロゴロ ししゃも待つ キャッツ嬢さん(71歳)	白飯に 朝日輝く 生卵 なりこさん(49歳)	食パンに ハムチークチャップ ピザもどき マクロさん(11歳)	おめざめに ピンクグレイプ 美魔女葉 シミ消し専科さん(50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円にしてお出しね!

〈応募締切〉
4月15日(金) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信6月号紙面に
発表いたします。



※応募作品の著作権および
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
のために使用し、他の目的
には一切使用いたしません。

satake通信4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場合がございます。

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。 **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 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/尼崎道徳店/梶町店/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 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/尼崎道徳店/梶町店/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 ではご使用になれません。

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。

マンデークーポン **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 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/尼崎道徳店/梶町店/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 ではご使用になれません。