

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信



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



朝食から

一日のはじまりは

contents

PICK UP!

食材FILE 鯖缶

季節彩々 さやいんげん

こだわりの逸品
ドライフルーツ

今月のスイーツ
みたらしだんご

四季彩々 花ごよみ
タンポポ

Instagram
やっています!!

#日本一楽しいスーパー
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE

日持ちしておいしくて、栄養価にもすぐれた鯖缶は、いざというときの備蓄食としておすすめの一品。おつまみとしてそのまま食べるもよし、ひと手間加えて日々のおかずにするもよし、すぐれモノなのです。

※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。

鯖缶の種類

水煮

サバを塩煮にしたもの。シンプルな味付けなので、料理の具材として使いやすい。

みそ煮

サバをみそで味付けしたもの。和え物にすれば調味料いらすず一品になる。



ローリングストックにいかが？

鯖缶

食材FILE vol.48

鯖缶の栄養価

頭や尻尾、内臓などを取り除いたサバを缶詰に加工しているため、栄養価はバツグン。たんぱく質やDHA・EPAを含む脂肪酸、カルシウム、ビタミンD、ビタミンE、ナイアシン、ビタミンB12が豊富で、鉄や亜鉛、ビタミンB2、ビタミンB6などの栄養価もすぐれています。



開封した鯖缶は…

開封したけど使い切れなかった場合は、缶のままではなく、必ず清潔な皿に移し替え、ラップをして冷蔵庫へ。2~3日以内には食べ切るようにしましょう。

鯖缶の魅力

その1 すぐに食べられる

缶をあけてそのまますぐに食べられます。水煮やオリーブ漬けは大根おろし、しょうゆマヨ、キムチなど、身近な食材と合わせて副菜風に仕上げるのもおすすめ。みそ煮は味がついてるので、そのまま立派なおかず！

その2 食材として使える

煮汁を切って煮物や炒め物に加えたり、ほぐして和え物の具にしたり、下ごしらえ済みの食材としてすぐに使えて便利！

その3 長期保存OK!

常温で長期保存可能なので、普段使いとしても、いざというときの非常食としてもおすすめ！

鯖缶 de おつまみ

鯖缶ユッケ

材料 (1人分)

- 鯖缶(水煮) … 1缶
- 大葉 … 4~5枚
- いりごま … 大さじ1
- きざみねぎ … 適量
- 卵黄 … 1個

(A)

- ・コチュジャン … 小さじ1
- ・ごま油 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1と1/2
- ・すりおろしんにんにく … 小さじ2/3

作り方

- ①鯖缶の水気をよく切ってから中身をボウルにいれ、スプーンなどで細かくほぐす。
- ②大葉は千切りにする。(A)は混ぜ合わせておく。
- ③①に大葉といりごまを加え、混ぜ合わせ、(A)をまわしかけ、さらに混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、刻みねぎと卵黄をのせる。



鯖缶ときのこのレンジ蒸し

材料 (1~2人分)

- 鯖缶(水煮) … 1缶
- ぶなしめじ … 1/2袋
- えのきだけ … 1/2袋
- きざみねぎ … 適量
- 七味唐辛子 … お好みで

(A)

- ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1

作り方

- ①鯖缶は煮汁を切り、粗くほぐす。
- ②きのこは石づきを切り落とし、ぶなしめじはほぐし、えのきだけは長さを半分に切る。
- ③(A)を混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に②をのせて③をまわしかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分40秒ほど加熱する。一度取り出し、①のサバを加え、ラップをして1分ほど追加で加熱する。
- ⑤ざっくりと混ぜ合わせ、きざみねぎとお好みで七味唐辛子を散らす。



鯖缶ときゅうりのおかかマヨ和え

材料 (2人分)

- 鯖缶(水煮) … 1缶
- キュウリ … 1本
- マヨネーズ … 大さじ2
- めんつゆ … 大さじ1/2
- ごま油 … 大さじ1/2
- 削り節(かつお) … 4g
- 白いりごま … 適量

作り方

- ①鯖缶は煮汁を切り、粗くほぐす。
- ②キュウリは斜め薄切りにし、塩少々(分量外)をふり、もみ込んで5~10分ほどおく。
- ③新しいボウルに水気を切った②と①のサバ、マヨネーズ、めんつゆ、ごま油、削り節、白いりごまを加えて、混ぜ合わせる。



鯖缶で竜田揚げ

材料 (2人分)

- 鯖缶(水煮) … 2缶
- 片栗粉 … 60~70g
- 揚げ油 … 適量
- カイワレ大根 … 適量
- レモン … 2切

(A)

- ・酒 … 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・しょうが汁 … 小さじ1

作り方

- ①鯖缶は煮汁をきり、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①を漬けて15分ほどおく。
- ③ポリ袋に片栗粉を入れ、水気を切った②を入れて衣をつける。
- ④揚げ油を180℃に熱し、色づくまでカラッとあげる。油をきって器に盛り、お好みでカイワレ大根やレモンを添える。



季節彩旬

※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。

さやごと食べる インゲンマメ

さやインゲン

「さやインゲン」はマメ科インゲンマメ属の豆のひとつで、若採りし、やわらかな「さやごと食べる緑黄色野菜」。一年に3度も収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。

インゲン豆と「さやインゲン」

さやインゲン

スーパーマーケットなどで売られているものは、さやインゲン用の品種を野菜として育てたもの。産地リレーで通年出回りますが、春ごろから出荷量が増え、夏に最盛期をむかえます。煮物、炒め物、和え物、サラダなどに幅広く使えます。

インゲン豆

硬いさやの中の完熟した豆を煮豆や甘納豆などにして食べます。野菜ではなく豆類に属し、いろいろな色や模様をした皮が特徴的で、種類も多い。代表的なものとして「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」「紫花豆」「虎豆」などが挙げられます。



選び方

- 全体にはりがあり、先端がぴんと張っているもの
- へたがみずみずしく、緑が色鮮やかなもの
- 豆のふくらみが小さいもの

太すぎのもの、豆の形が浮き出ているものは育ち過ぎてかたいことがあるので注意しましょう。

保存方法

さやインゲンは冷気を嫌うので、冷蔵庫にしまうときは向きをそろえてからペーパータオルや新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。可能ならグラスなどに入れ、へた側を上にして保存するのがおすすめ。5日くらいを目安に食べ切りましょう。

すぐに食べないときは冷凍保存!

さやインゲンは生のまま冷凍保存が可能。水洗いをしてから水気をふき取り、へた(と気になる場合は筋)を取り、密封できるポリ袋に入れ、しっかり空気を抜いて封をし冷凍庫へ。長いままでも使いやすい長さにも切ってもOK。3~4週間を目安に使い切りましょう。

かために塩ゆでしてから冷凍保存でもOK! お好みでどうぞ。

さやインゲンの栄養価

さやインゲンは体内でビタミンAに変換されるβカロテンをたっぷり含んだ緑黄色野菜。βカロテンですが、ビタミンE、ビタミンKといった油と相性がよい栄養素が豊富なのが特長。また、アスパラギン酸を多く含むことも知られています。

さやインゲンの下ごしらえ

筋取り

近年は品種改良が進み、筋がやわらかいものが増えたので、へたを取るだけでも大丈夫。ただ、かたいものもあるので、気になる場合は筋を取りましょう。

板ずり

さやインゲンの緑色を活かしたいときは板ずりをすると、産毛が取れ、色鮮やかにゆで上がります。

ゆで方

さやインゲン100gあたり500mlほどの湯を沸かし、板ずりした場合はそのまま、板ずりをしていない場合は塩小さじ1/2ほどを加え、2分ゆでます。ザルにあげ、氷水にさらして色止めをします。

冷凍するための下ゆでの場合は、ゆで時間は短めに。90秒ほどで取り出して!

長くゆでるとさやインゲンの歯ごたえがなくなってしまうので、ゆでるときは最大でも2分ほどにおさえましょう。

レンジで下ゆでするときは

へたを取り、水にくぐらしてから重ならないように耐熱皿にのせて塩少々をふり、電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱します。

さやインゲンの卵チヂミ



- 材料** (2人分)
- 溶き卵 … 3個分
 - さやインゲン … 100g
 - 桜えび(乾) … 20g (たれ)
 - 小麦粉 … 大さじ2
 - ごま油 … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ2
・しょうゆ … 大さじ2
・一味唐辛子 … 小さじ1(好みで調節)
・すりごま … 小さじ2

- 作り方**
- ① さやインゲンはへたを取り、鍋に熱湯を沸かし塩少々(分量外)を加え、かためにゆでる。ザルにあげ冷水で熱をとり、水気を切ってから、斜めに細切りにする。
 - ② ボウルにさやインゲンと桜えびを入れて小麦粉をふり、全体にからめる。溶き卵を加え、さらに混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を入れて弱火にして、ふたをして5分ほど焼く。焼き色が付いたら、裏返して同じように焼く。
 - ④ たれの材料をすべて合わせる。③を食べやすく切って器に盛り、たれを添える。

桜えびのかわりにニラ、キムチ、チーズ、ハム、ツナなど、身近な食材に変えてもおいしい!

まいたけとさやインゲンの牛乳かき揚げ



- 材料** (2人分)
- まいたけ … 100g
 - さやインゲン … 100g
 - 天ぷら粉 … 50g
 - 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る。さやインゲンは両端を切って3等分にする。
 - ② 天ぷら粉と牛乳をよく混ぜ合わせ、①を加えてさっくりと混ぜる。
 - ③ 揚げ油を160°Cにあたため、②をスプーンなどですくって入れてカラッと揚げる。

天ぷら粉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。

さやインゲンと豚肉のゆでサラダ



- 材料** (2人分)
- さやインゲン … 100g
 - 豚肉うす切り肉 … 60g
 - 七味唐辛子 … 少々
 - しょうゆ … 適量

- 作り方**
- ① さやインゲンはゆでて冷水にとり、水気をふき取って斜め切りにする。
 - ② ①をゆでたお湯を使い豚肉をさっとゆで、氷水にとる。水気をふき取り、3~5cmに細く切る。
 - ③ 器に①を盛り、その上に②をのせ、七味唐辛子をふる。いただく直前に、しょうゆをかけて、混ぜながらいただく。

水っぽいとおいしくないの、いんげんも豚肉も水気をよくふき取ってから盛り付けて。豚肉でさやインゲンの味が引き立ち、おいしい!

朝食の役割

朝食から

一日のはじまりは

新生活や新年度がスタートする春はあたらしいことを始めたり、生活のリズムを見直すのに区切りのよい時期。そして、見直したい食生活のひとつが、朝食。朝食にはからだを目覚めさせる大切な役割があるので、ちゃんと食べてすこやかな毎日を過ごしましょう。



寝起きの脳に、エネルギー補給!

脳のエネルギー源といえばブドウ糖。

脳は寝ている間も動き続けており、またブドウ糖は体内に多く貯めておくことができないため、寝起きの脳はエネルギー不足になっています。だからこそ、朝食が大切。しっかりと朝ごはんを食べて、脳にエネルギー補給をおこないましょう。

ブドウ糖の補給には、白ごはん、パン、シリアルなどの炭水化物!



からだの体温を上げ

ヒトのからだは睡眠中するため、寝起きとい下った状態となり。大事になるのが朝食。食べることで消化管がはじめ、そこで生まれ、体温を上げ、体温が脳が活性化しからだも的に動くことができる。うワケです。

体温を上げるには、肉や魚を食べよう。



GOOD MORNING

朝食の欠食率

(2017年) (20歳以上、性・年齢階級別)

	男性	女性
総数	15.0	10.2
20~29歳	30.6	23.6
30~39歳	23.3	15.1
40~49歳	25.8	15.3
50~59歳	19.4	11.4
60~69歳	7.6	8.1
70歳以上	3.4	3.7

※平成29年 国民健康・栄養調査結果 概要より加工

朝食の欠食率(※)は男性15.0%、女性10.2%で、年齢階級別にみると男女ともに20歳代が高く、高齢になるほどしっかりと食べていることがわかります。



朝食を食べ

脳が働くのに必要な栄養素が不足の状態になってしまいます。動いているのに頭の中は何だかという。場合によってはイライラが低下したり、勉強や仕事にということもあり得ます。



栄養3色で

バランスのよい食事を心がけよう!

栄養3色とは、栄養素の働きから食品を黄赤緑のグループに分けたもので、健康なからだをつくる目安となる【色】のことです。この3色を意識して食卓に並べることで、食事のバランスを調えやすくなります。

黄 エネルギーになるもの

白飯・パン類・麺類・イモ類・砂糖・油 など

黄色の食材に多いとされるのが(炭水化物)。いわゆる主食と呼ばれるものです。サラダ油などの油脂も黄色に分類されるので、摂り過ぎにはご注意ください。



赤 からだをつくるもの

肉類・魚介類・鶏卵・乳製品・豆類 など

赤色の食材に多いとされるのが(たんぱく質)。肉や魚などのメインディッシュになるものです。牛乳やチーズなどの乳製品も赤色に分類されます。



緑

野菜・果きのこ類

緑色の食材(ビタミン)など副菜にやフルーツ



生活のリズムをつくらう!

わたしたちの体内時計は24時間より少しだけ長い周期でリズムをきざんでいるため、毎朝起きたら朝日を浴びて体内時計をリセット! さらに朝食を食べて体温を上げることで胃腸などの臓器の機能をリセットさせます。

リセットしないと生活が不規則になり、睡眠時間がバラバラになったり夜にたくさん食べたりして、肥満率を高くする要因になってしまいます。そうならないためにも、毎日の規則正しい生活のリズムが大事。

まずは同じような時間に起きて朝食を食べて、体内リズムと生活リズムをととのえましょう。

朝食は排便のリズムも生み出すもの。腸内環境をととのえるには、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの補給を!

中に体温が低下...
...というの体温が...
...ります。そこで、...
...食! 朝ごはんを...
...管が筋肉運動を...
...れた熱を利用し...
...温が上がることで...
...だも目覚め、活動...
...るようになるとい

温を上げる作用が強いのは、肉や魚、卵などのたんぱく質!



足りない?

が足りず、エネルギー不足。すると、からだはだかぼんやり...
...イライラしたり記憶事に集中できないと



時間 栄養学的には

からだの中の臓器を目覚めさせるために、起床後1時間以内には朝食を摂りたいところ。健康な成人男女の場合、朝食は3時間ほどで消化され、徐々にブドウ糖濃度は低下していきます。つまり、昼食を12時に摂るならば、その3時間前=午前9時ごろまでに朝食を摂ると、スムーズにエネルギーが補給できます。

時間がないときは

カップ麺やおにぎり、トーストだけなど、偏った食事になりがち。そんなときは、トッピングや付け合わせとしてサラダやゆで玉子などをプラスすることを心がけて。デザートに果物も食べるのもgood!

体の調子を整えるもの

果物・海藻・豆類 など

食材に多いとされるのは(ビタミン)(ミネラル)。サラダや和え物などにしやすい食材ですね。海藻も緑色に分類されます。



Let's Cooking TIME

ビーンズカレーサンド

- 材料** 1人分
- カレーの残り or レトルトカレー ... 1/4カップ
 - ビーンズミックス ... 25g
 - ジャガイモ ... 1/2個
 - お好みのパン ... 1枚
 - レタス ... 適量
 - ゆで卵 ... 1/2個
 - オレンジ、ピクルス ... お好みで

カレーにジャガイモがあればなくてもOK



作り方

- ①ジャガイモは皮をむき、2cm角に切り、しばらく水にさらす。ジャガイモを耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱。かたい場合は様子を見て、10秒ずつ追加で加熱してください。
- ②鍋にカレー、ビーンズミックス、①を入れて火にかけ、汁気を飛ばす。
- ③スライスしたパンに、レタス、冷ました②、輪切りにしたゆで卵をはさむ。
- ④器に盛り、お好みでオレンジ、ピクルスなどを添える。

レトルトカレーを使って!

のせて焼くだけ!

アボカドトースト



- 材料** 1枚分
- 食パン(6枚切り) ... 1枚
 - アボカド ... 1/2個
 - マヨネーズ ... 適量
 - とろけるチーズ ... 1枚
 - 黒コショウ ... 少々

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、手で皮をむく。5mm幅くらいに薄くスライスする。
- ②食パンの耳の内側にマヨネーズをしぼり、中央に①をのせる。チーズをのせ、こしょうをふる。
- ③②をトースターでチーズがとろけるまで焼く。

アボカドは皮の内側の茶色い部分は苦いので、実についていたらスプーンで取り除きましょう。

トースト入り朝食サラダ

- 材料** 1人分
- ライ麦パン ... 1枚
 - レタス ... 2枚
 - ブロッコリースプラウト ... 1/4束
 - 卵 ... 1個
 - ベーコン(ハーフ) ... 2~3枚
 - 塩・コショウ ... 少々
 - フレンチドレッシング ... 大さじ2

ワンプレートで手軽に!



作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、ブロッコリースプラウトは根元を切って冷水に放し、水気をきる。ボウルに入れ、フレンチドレッシングであえておく。
- ②パンを焼いてひと口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンを中火で熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで焼き、皿に取りだしておく。ベーコンの脂分が残っているフライパンに卵を落とし入れ、塩・コショウをふり、目玉焼きを作る。
- ④器に①の野菜とパンを合わせて盛り、目玉焼きをのせ、ベーコンを散らす。

レトルト白粥で!

トマトリゾット



- 材料** 1~2人分
- レトルト白粥 ... 1袋
 - トマト ... 中1個
 - ピーマン ... 1個
 - ウインナーソーセージ ... 2本
 - バター ... 10g
 - 塩・コショウ ... 少々

作り方

- ①トマトは横半分に切って種を取り除き、1.5cm角に切る。ピーマンは種を取り除いて1cm角に切る。ソーセージは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を炒める。火が通ったらコンソメスープとレトルト白粥を加えて5~6分弱火で煮込み、塩・コショウで味を調える。

おすすめ

こだわりの逸品
Satake Select

ドライフルーツシリーズ

美味しい・安心・安全をモットーに
作られたドライフルーツです！

そのまま食べるのはもちろん、お菓子作りやヨーグルト、
シリアルに入れて食べるのもおすすめです。



カリフォルニア レーズン

甘味と酸味が絶妙な
カリフォルニアレーズン。
砂糖不使用で自然の味を楽しめます。
お菓子やパン作りにもどうぞ。



California Raisins

カリフォルニア
レーズン

Cranberry



クランベリー

甘酸っぱく濃厚な味。
ヨーグルトやシリアルのトッピングに。
フルーツの形を残していますので
ケーキやクッキーなどの材料にも
使いやすいです。



Dried Fruit
クランベリー



ジンジャー

生姜をスライスしてドライフルーツに
しました。生姜の繊維を残している
ので生に近い風味になっています。
甘さと辛さの絶妙なバランスを
お楽しみください。

Ginger



マンゴー

太陽の日差しをタップリ受けた
甘いマンゴーをスライスして作った
ドライフルーツです。
プレーンヨーグルトに一晩漬けると
生に近い食感に戻ります。



Mango

Dried Fruit
マンゴー



今月のスイーツ

みたらしだんご

お花見の季節に付きもの
和スイーツといえば、お団子。
「三色だんご」もよいですが、
今回は作りやすく、
あまじょっぱい味が人気の
「みたらしだんご」を
ご紹介します。



※写真・イラストはイメージです。

材料 (作りやすい量)

白玉粉…40g	<たれ>
米粉…70g	しょうゆ…大さじ1
絹ごし豆腐…120g	砂糖…大さじ2
砂糖…小さじ1と1/2	みりん…大さじ1と1/2
植物油…小さじ1	水…大さじ4
竹串または爪楊枝…適量	片栗粉…大さじ1/2



作り方

- 1 ボウルに白玉粉と米粉、絹ごし豆腐、砂糖を入れ、白玉粉をつぶすようにしながらこねる。生地がまとまったら、ひとくち大になるよう手のひらで丸める。
- 2 鍋に湯を沸かし、①のだんごを入れてゆで、すべてのだんごが浮かび上がってから2分ほどゆでる。ゆであがったら冷水にとり、しっかりと冷めてからザルにあげ、水気を切る。
- 3 竹串または爪楊枝を水で濡らし、②のだんごを刺す。
- 4 フライパンに油を入れ薄くのばし、中火で熱する。②を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- 5 ペーパータオルで④の油をふき取り、<たれ>の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、中弱火にかける。よく混ぜながら煮立たせ、とろみができたら弱火にして30秒ほど加熱し火を止める。④のだんごにタレをかけて完成!

生地の固さの目安は耳たぶの固さ。固すぎたりまとまらないようなら少し水を加えましょう。

トータルのゆで時間は5分くらいを目安にしましょう。

みたらしだんごの由来

みたらしだんごの由来には諸説ありますが、京都の下鴨神社でおこなわれる御手洗祭(みたらしさい)で氏子は供物として団子を作り祈祷後に食べていたものが、後に境内で「みたらしだんご」として売られるようになったといわれています。



MEMO

御手洗祭の「みたらしだんご」は串に5つの団子が刺さっていますが、これは人間の頭と身体を表しており、その団子をお供えすることで厄除けを祈願するため。その昔、後醍醐天皇が境内にある御手洗池で水をすくったところ、泡がひとつ浮き、時間差で4つの泡が浮き上がったというエピソードから、その泡を団子に見立て5つの団子になったとされています。



マンデークーポン 4/28 月 当日限り

5,000円以上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。

マンデークーポン 4/21 月 当日限り

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

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。

当日限り

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。

次回予告

satake通信 2025.5月号

パイナップル



餃子の皮
ビール
カリカリパスタ

歳時食

(青)、春の干支が辰となるため、対立する(秋)の方角(白虎)白(白)秋の干支(戌)で相克をします。

春の土用

「い」のつくものや「白」ものを食べる？

土用とは季節の変わり目の目安となる雑節のひとつで、春夏秋冬すべての季節にあるもの。
春の土用は立夏の前の18日間なので、2025年の春の土用入りは4月17日です。土用明けは5月4日となります。
夏の土用の丑の日にウナギなど「う」のつくものを食べますが、春の土用の戌の日には「い」のつくものがよいとされています。これは陰陽五行説の相克の概念によるもので、春の土用は方角が青龍(青)、春の干支が辰となるため、対立する(秋)の方角(白虎)白(白)秋の干支(戌)で相克をします。

2025年の春の土用戌の日は
4月23日!

い のつくものの例
いくら、いわし、いか、いんげん豆、いも(芋) など

白い ものの例
豆腐、白飯、餅、だいこん、うどん、しらす など

花ごほう

今月の花 **タンポポ**



春になると道端や公園などで黄色い花を咲かせるキク科の野草、タンポポ。よく見かけるのは西洋タンポポやその交雑種で、もともと自生しているニホンタンポポは数を減らし希少となっています。タンポポといえば綿毛も特徴のひとつ。綿毛は冠毛と呼ばれる綿状構造体をつけた種を内包した果実のことで、果実は冠毛にぶら下がりながら落下傘のように空中を舞い、種子を土着させます。

西洋では昔から恋占いにタンポポが使われていたことが由来。ひと吹きでタンポポの綿毛を吹き飛ばせたら恋が叶うといわれています。

タンポポの花言葉 **幸せ**

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円にしていますね!

〈応募締切〉**4月15日(火)** 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。

今月の川柳お題 **薬味**
川柳好きの方へ、川柳は100文字以内で、5-7音、7-5調、季語を必ず入れてください。

※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。

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!**

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!

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 王子料理

たくさんのご応募 ありがとうございます!

<p>弁当の彩どりがさ増したまごやき ひなたほつこさん(69歳)</p>	<p>オムライス シェフをきどつマふわとろり レトロさん(72歳)</p>	<p>妻飲み会 孤独のグルメ TKG おぼちゃんJAN'Sさん(34歳)</p>	<p>きみがいる 朝それだけで元氣出る トトロちゃんさん(38歳)</p>	<p>目玉焼 割ると同時にながし目に みっちゃんさん(78歳)</p>
--	---	--	---	---

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 **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

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)
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

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。マンデークーポン
詳しくはサービスカウンターでご確認ください。

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

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