

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2022



May

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

栄養バランスも  
満点!

みんな大好き♡

# 餃子

ぎょうざ

contents

PICK UP!

食材FILE きゅうり

季節彩々 鱈(さわら)

こだわりの逸品

麻婆豆腐の素

今月のスイーツ

うぐいすわらびもち

四季彩々 花ごよみ

あざみ

satakeの  
Instagramも  
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE





食材FILE  
vol.16

通年出回りますが、春から秋にかけてが旬。  
代表的な夏野菜のひとつで、  
少し歯ごたえのある皮と  
みずみずしい果肉が特徴的。  
約95%が水分なので、冷やしてほりほりと  
夏の暑気払いや水分補給にもおすすめ！  
鮮度が命なので、購入後はなるべく  
早く食べてほしいですが、  
食べきれないときは、ぬか漬けや浅漬け、  
ピクルスなどに加工しましょう。

# きゅうり

ほりほり  
おいしー

## 選び方

- ずっしりと重く、表面にハリがあり緑色が鮮やかなもの。
- 太さが均一で太すぎず、まっすぐなもの。
- イボがある品種なら痛いくらいにピンと尖っているものが新鮮。

## 保存方法

きゅうりは熱に弱く、また寒がりな野菜なので冷やしすぎは禁物。表面の水分をふきとってから、ラップかポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

## きゅうりの種類

きゅうりには「白イボ系」と「黒イボ系」があり、日本では「白イボ系」の品種が流通の大半を占めています。白イボ系のきゅうりは皮が薄くて歯ごたえがよいので、生食はもちろん、炒め物や煮物にもおすすめ。また、香りが強くブルームの付いた「ブルームきゅうり」や、表面が薄緑色で苦味が少ない「白きゅうり」、一般的なきゅうりの半分の大きさの「姫きゅうり」、普通のきゅうりを星形やハート形にはめて栽培されたものも出回っています。

### ブルームとは？

きゅうりの表面についている白い粉のことで、これはきゅうり自身が成長する過程で分泌する天然物質。今から30年ほど前に「白い粉が農薬みたいに見える」と勘察されたことから「ブルームレスきゅうり」が主流となりましたが、ブルームが水分の蒸発を防いで昔ながらのきゅうりらしい味わいが楽しめる「ブルームきゅうり」が近年は再注目されています。

## きゅうりの下ごしらえ

### 板ずり

洗ったきゅうりをまな板に置き、1本につき小さじ1/2程度の塩をふり手のひらでまな板の上をこころと転がします。色鮮やかに、表面のイボが取れて皮がやわらかくなります。



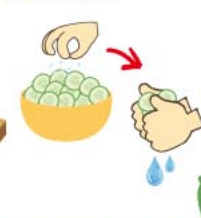
### きゅうりをたたく

きゅうりの両端を切り落としまな板にのせ、きゅうりの端を手で押さえて、めん棒などでたたいてきゅうり全体に割れ目を入れます。漬物や和え物などでよく味が染み込みます。



### 塩もみ

小口切りにしたきゅうりに2本につき小さじ1/2程度の塩をふり、時間をおいてから水分をしぼります。水っぽさが無くなり、味が染み込みやすくなります。



### 熱湯にくぐらせる

沸騰させた湯にきゅうりを入れて、すぐに冷水にとります。板ずりをしておくとさらに色鮮やかになります。表面の雑菌や臭み、アクが取れます。



## きゅうり de おつまみレシピ

きゅうりのさわやかな香りと心地よい食感を楽しむなら、やっぱり生食！和えたり漬けたりするだけで、お酒によく合う「やみつぎ系おつまみ」になります。

## きゅうりとサラチキの中華和え

- 材料 (2人分)
- きゅうり … 1本
  - サラダチキン (プレーン) … 60g
  - [A]
  - しょうゆ … 大さじ2/3
  - 酢 … 小さじ1
  - ごま油 … 大さじ2/3
  - 砂糖 … 小さじ2/3
  - 白いりごま … 大さじ1

- 作り方
- ①きゅうりは両端を切り落とし、めん棒などで叩いてから、ひと口大に切る。
  - ②サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
  - ③ボウルに①と②、[A]を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。



## きゅうりの塩昆布和え

- 材料 (2人分)
- きゅうり … 1本
  - 大葉 … 3枚
  - 塩昆布 … 大さじ1と1/2
  - ごま油 … 大さじ1/2
  - 白いりごま … 適量

- 作り方
- ①きゅうりは板ずりをし、両端を切り落としてめん棒などでたたいてから、ひと口大に切る。
  - ②大葉は千切りにする。
  - ③ボウルに①と②、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせる。器に盛り、白いりごまを散らす。



## オイキムチ風

- 材料 (2~3人分)
- きゅうり … 3本
  - 塩 … 大さじ2/3
  - 大根 … 5cm
  - にんじん … 1/4個
  - にら … 1本
  - しょうが(すりおろし) … 1かけ
  - にんにく(すりおろし) … 1かけ
  - [A]
  - 唐辛子粉 … 小さじ1
  - しょうゆ … 小さじ2
  - ごま油 … 小さじ1
  - 砂糖 … 小さじ1

- 作り方
- ①きゅうりは両端を切り落とし、4等分にする。端を残して縦に十字の切り込みを入れ、ポリ袋にいれて塩もみをして1時間以上おく。
  - ②大根、にんじんを細めの千切りに、にらは2cm幅に切る。
  - ③ボウルに②、しょうが、にんにく、[A]を入れ、混ぜ合わせる。
  - ④きゅうりの水気を切り、切り込みの中に③を詰める。



④の手順のときに、③の残りの汁と一緒に密閉容器にいれ、半日くらい置くと、より味がなじんでおいしくなります。

## 茄子ときゅうりの浅漬け

- 材料 (2人分)
- きゅうり … 1本
  - ナス … 1本
  - みょうが … 2本
  - しょうが … 1片
  - [A]
  - 白だし … 大さじ2
  - 水 … 100ml

- 作り方
- ①きゅうりは板ずりをし、両端を切り落としてめん棒などでたたいてから、乱切りにする。
  - ②みょうがは根元を切り、千切りに。しょうがは皮をこそげ落とし、千切りにする。ナスはへたと萼を切り落として、縦半分に切り、斜め切りに。
  - ③ポリ袋に①と②、[A]を入れて、軽くもみ込む。空気を抜いてしっかりと封をしたら、冷蔵庫で30分~1時間ほど漬けておく。





魚へんに春と書いて「鯖(サワラ)」と読む字のごとく、春になると産卵のため瀬戸内海などの内海に回遊してきます。産卵がはじまるとぐっと味が落ちてしまうので、産卵前の5月くらいまでが旬。関東では春の魚というより冬の魚として好まれています。それは場所により旬が異なるため。駿河湾や相模湾では晩秋～冬にかけてが旬となります。



焼いておいしい旬の味!



サワラの幽庵焼き

- 材料(2人分) [つけ汁]  
 ●サワラ … 2切 ・しょうゆ … 大さじ1と1/2  
 ●塩 … 少々 ・酒 … 大さじ2/3  
 ●サラダ油 … 少々 ・みりん … 大さじ2/3  
 ・柚子の輪切り … 2枚

- 作り方  
 ①サワラに塩を軽くふって30分ほどおく。  
 ②密封できる保存袋に【つけ汁】の材料と柚子を入れ、よく混ぜ合わせる。  
 ③●のサワラから水が出てくるので、キッチンペーパーで吸い取り、●の保存袋に入れて、まんべんなく浸かるように漬け込む。しっかり空気を抜いて袋の封をし、冷蔵庫で好みで1時間～一晩ほどおく。  
 ④●のサワラを取り出し、汁気をきる。柚子は取り除き、【つけ汁】はとっておく。  
 ⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、サワラを入れたら弱火にする。ふたをして5分ほど焼き、焼き目がついたら裏返し、同じように焼く。  
 ●で残しておいた【つけ汁】を加え、熱しながら全体に絡ませる。

西京焼きと幽庵焼き

西京焼きとは、京都の甘みのある「西京みそ」を酒やみりんでのばした「みそ床」に漬けて焼く料理のこと。一方の幽庵焼きとは、しょうゆ、みりん、酒であわせた【つけ汁】＝「幽庵地」に漬けて焼く料理のこと。「幽庵地」に漬けるから「幽庵焼き」、柚子を加えるから「柚庵焼き」、北村祐庵にちなんで「祐庵焼き」と表現されることもあります。どちらの料理法も、サワラ、ブリ、サケなどの魚だけでなく、鶏肉にもよく合います。

# 鯖

さわら



サワラの西京焼き

- 材料(2人分) 作り方  
 ●サワラの切り身 … 2切 ①サワラは軽く塩を振って30分置き、水気をふき取ってガーゼにくるむ。  
 ●塩 … 少々 ②みそ床の材料【A】を混ぜ合わせて半量をバットなどに敷き、●を入れて、上から残りのみそ床をのせる。ラップをして冷蔵庫で一晩(約8時間)～1日ほど漬けておく。  
 【A】(みそ床) ③●を取り出しガーゼのみそ床を取り除き、フライパンにサラダ油をひき弱火でサワラを焼く。  
 ・西京みそ … 150g ④両面がこんがり焼けたら器に盛る。  
 ・酒 … 大さじ3  
 ・しょうゆ … 大さじ2/3  
 ・みりん … 大さじ1  
 ・砂糖 … 大さじ1/2  
 ●サラダ油 … 適量



サワラのソテー マスタードクリームソースがけ

- 材料(2人分) 作り方  
 ●サワラの切身 … 2切 ①サワラは塩、こしょうで下味をつけて薄力粉を薄くまぶす。  
 ●塩、こしょう … 適量 ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、●のサワラを並べて置き、弱中火で5分ほど焼く。焼き色がついたら裏返して同じように弱中火で5分ほど焼く。  
 ●薄力粉 … 大さじ1 ③●のフライパンをさっとふき取り、【A】を入れて軽くとろみがつくまで煮詰める。  
 ●オリーブオイル … 大さじ1 ④器に●を盛りつけ、●をかける。  
 【A】・粒マスタード … 大さじ1  
 ・生クリーム … 大さじ4  
 ・砂糖 … 小さじ1/2  
 ・塩 … ひとつまみ  
 ・白こしょう … 適量

焼くときは盛り付けた時に表になる側から焼きます。



サワラってこんな魚です!!

選び方① 身につやと透り感があり、皮の斑紋が鮮明なもの

選び方② 切り身の場合は、ハリがあり、血合いの部分が見やすい赤色のもの



サワラは縁起のよい出世魚

サワラはほっそりした体形ながら、1mくらいまで成長する大型魚。大きいものでは2mを超えるものもいるのだとか。若魚のときは呼び名も違い、成長とともに呼び名が変わる出世魚のひとつ。関西と関東で呼び名が違います。

関西		
50cm前後	50~70cm 1kg~2.5kg	70cm以上 2.5kg以上
サゴシ	ヤナギ・ナギ	サワラ

関東	
50cm前後	50cm以上、1kg以上
サゴチ	サワラ

サワラは白いけど、赤身魚です。

見た目が白っぽいので白身魚として扱われることが多いサワラですが、成分的には「赤身魚」。サワラは時速100キロというスピードで泳ぐ回遊魚のため、運動量が多く筋肉を形成するのに必要なミオグロビンやヘモグロビンという色素たんぱく質を保有しており、このミオグロビンやヘモグロビンの含有量によって、「赤身魚」と「白身魚」は大別されるからです。

大きな口でたくさん食べるよ!

濃赤の血合いは「赤身魚」の目印

サワラはとっても食欲旺盛!

サワラはその上品な味と、細長い体型からは想像できないほど食欲旺盛。孵化してすぐに他の仔稚魚を食べ始める食性を持っており、小さいうちは自分の体重と同じ量の餌を毎日食べないと、共食いをしてしまうのだとか。その大きな口と鋭い歯で、時として自分と同じくらい大きな魚を捕食することもあるそうです。





やさしい  
味わい♪

# 餃子のたねを作ろう!

材料(24個分)

- 豚ひき肉 … 180g
  - キャベツ … 170g
  - ねぎ … 30g
  - しょうが … 1片
  - にんにく … 1片
- 【A】酒 … 大さじ2/3  
塩 … ふたつまみ  
しょうゆ … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ1  
ごま油 … 大さじ1/2

1



キャベツはみじん切りにし、軽く塩(分量外)をふってもみ込む。4~5分おいて、しんなりしたら水気を手でしぼる。

2



ねぎはみじん切りに、しょうがとにんにくは皮を取り除き、すりおろす。

3



大きめのボウルに豚ひき肉と①、②、【A】の調味料を入れ、混ぜ合わせる。

4



豚ひき肉と野菜がまんべんなく混ざり合ったら完成!

定番の

# 「片ひだ包み」マスターしよう!

1



皮の真ん中に具をのせる。手のひらに皮をのせ、具を真ん中にのせて、具が多すぎると皮が破れてしまうので、弱く力を加えて目安しよう!

3



ひだを作り、閉じる。軽くはさむよう、皮の左端をつまみ、右手でひだを、左手で皮を密に閉じさせる。

栄養バランスも満点!

みんな大好き♡

# 餃子

ぎょうざ

冷凍餃子もチルド餃子もおいしいけれど、手作り餃子も乙なもの。具材をアレンジしたり、包み方を変えてみたり楽しみ方は十人十色。多く作りすぎてしまったときは、冷凍保存しておきましょう♪

皮は炭水化物、豚ひき肉はたんぱく質、キャベツやねぎ、しょうが、にんにくは野菜と、餃子は単体で栄養バランスがとれた料理なのです♪



## 餃子Q&A

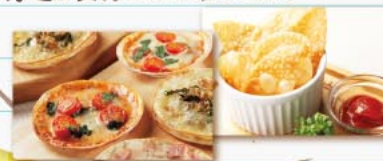
### Q. すぐに焼かない場合は?

包んだ生餃子はラップを敷いたパットに、餃子同士がくっつかないように少し間隔をあけて並べ、パットごとラップで包んでから冷凍庫で保存しましょう。



### Q. 皮が余ってしまったら?

余った皮は食べやすい大きさにカットしてスープの具にしたり、カラッと揚げてチップスとして楽しんだり、餃子の皮ピザにして楽しんだり。チーズ、ちくわ、カニカマ、ハム、ツナ、マヨネーズなど、身近な食材ともよく合います。





# 餃子を焼く!

## 【用意するもの】

- 餃子の皮(大判) … 24枚
- 水 … 適量

② 皮のまわりに水をつける

人差し指に水をつけて皮のフチをぬらす。

④ 形をととのえる

ひだの形をととのえ、底を平らにする。

# 餃子の基本的な焼き方

フライパンの大きさによりますが、1回に焼く量は隙間をあけて並べられるくらいに抑えましょう。  
18cm前後なら6~8個、  
30cm前後なら10~12個くらいが目安。

① フライパンにサラダ油(大さじ2)を入れて中火で熱し、餃子12個を重ならないように並べて1~2分ほど焼く。うっすら焼き色がついたらOK!

② 餃子の上からお湯(100ml)を回し入れ、ふたをする。

③ 火を中弱火にし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。

④ ふたを取り、水気を飛ばす。仕上げにごま油(分量外)をフライパンのフチから回し入れて、軽くフライパンをゆすり、油が全体にまわるようにし、底をパリッと焼き上げる。

# 焼き方を変えてみよう!

み	両ひだ包み	巾着包み	四角包み	半月包み	UFO包み	十文字包み
	①皮の中央に具を少なめにのせ、フチに水をつけて真ん中を閉じる。	①皮の中央に具をのせて皮のフチにたっぷり水をつけ、包み込むように中央に向かって皮のフチを折る。	①皮の中央に具をのせてフチに水をつけ、皮の真ん中をつまんで閉じる。	①皮の中央に具をのせてフチに水をつけ、二つ折りにして閉じる。	①皮の中央に具をのせてフチに水をつけ、もう一枚上から被せるように皮を重ね、上の皮のフチにも水をつける。	①皮の中央に具をのせてフチに水をつけ、両側から1/4くらいまでをつまむ。
	②右側だけにひだを寄せ、中央まできたらひっくり返し、反対側も同様にひだを寄せる。	②すべて包んだら口をまとめて閉じる。	②左右両側を折りたたみ、 ●貼り合わせた端につなげる。	②皮の重なった部分にフォークの背を押し付けて、模様が付くくらいしっかりと閉じる。	②フチを上向きに折り込んでいき、ぐるっと一周閉じ込む。	②つまんだところを中央で合わせ十文字にし、フチを押さえつけて閉じて形をととのえる。

Q. 餃子のたねが余ってしまったら?

丸めてつくね風にしたり、衣をつけてメンチ風にしたリ、油揚げやナス、レンコンなどではさんで焼いてもおいしい♪大葉や海苔で巻いて焼くのもおすすめ。

# 具材はお好みでアレンジしよう!

## カリッとチーズ揚げ餃子

材料(2人分)

- 餃子の皮 … 12枚
- ピザ用チーズ … 60g
- スライスベーコン … 3枚
- 粗びき黒こしょう … 適量
- 揚げ油 … 適量

作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切る。
- ②餃子の皮の中央にピザ用チーズとベーコンを適量お好みで黒こしょうをふる。皮のフチに水をつけて半月に包む。
- ③170度に熱した揚げ油で②を揚げ、きつね色になったら取り出す。

## キムチとツナのチーズ餃子

材料(2人分)

- 餃子の皮 … 20枚
- 塩、こしょう … 少々
- サラダ油 … 小さじ2
- お湯 … 1/2カップ
- しょうゆ、酢 … 各適量

[A] ツナ缶 … 80g ・プロセスチーズ … 20g ・麩 … 10g  
[B] キムチ … 80g ・プロセスチーズ … 20g ・麩 … 10g

作り方

- ①ツナは缶汁をきる。
- ②麩は手で砕く。プロセスチーズは1cm角に切り、それぞれ2等分する。
- ③[A][B]の材料をそれぞれ別のボウルに入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうをして味をととのえる。
- ④餃子の皮10枚分には③の[A]のたねを、残りの10枚には[B]のたねをのせて、それぞれ皮のフチに水をつけて包む。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べて加熱する。ほんのり焼き色がついたらお湯を加えてふたをし、蒸し焼きにする。ふたを取って水分を飛ばす。器に盛り、お好みで、酢しょうゆにつけていただく。



satakeオリジナル

新登場

こだわりの逸品  
Satake Select

# 麻婆豆腐の素

中辛 大辛

本場の味をお気軽に。

具材を混ぜて炒めるだけで簡単に本格的な味わいを  
楽しむことが出来るよう、四川山椒、豆板醤、甜麵醬、  
オイスターソースなどを絶妙なバランスで組み合わせました。  
野菜や肉といった素材そのものの旨味を引き出す味わい。  
お手持ちの具材を用いて短時間で出来上がる  
本場の味をお気軽に楽しんでください。

具材を混ぜて  
炒めるだけ!!

よくこの辛さをレトルトで実現しましたね!

花椒と唐辛子の  
しびれる辛さ

調理用ソース  
2~3人前  
旨辛レベル  
**大辛**

## 麻婆豆腐

Ma Po Tofu の素

化学調味料不使用



sasa

※イラストは仕上りのイメージです。  
※辛さは当社比です。

花椒と唐辛子がきいた、しびれるような辛さ。  
スパイスの香りと刺激、奥深い旨みを堪能できる  
麻婆豆腐です。

オイスターソースの  
豊かなコクと旨み

調理用ソース  
2~3人前  
旨辛レベル  
**中辛**

## 麻婆豆腐

Ma Po Tofu の素

化学調味料不使用



sasa

※イラストは仕上りのイメージです。  
※辛さは当社比です。

辛いものが苦手な方にも食べやすい麻婆豆腐を  
目指し、味のバランスを吟味しました。オイスター  
ソースの豊かなコクと旨みが広がります。





今月の  
スイーツ

# うぐいす わらびもち

さわやかな風と心地よい陽射しが  
初夏を感じさせる5月。  
北日本では春を告げる  
ウグイスの声も聞かれ、新緑が  
目にも鮮やかな季節にぴったりな  
上品な和菓子はいかがでしょうか。

### 材料 (2人分)

わらび粉…40g  
きび砂糖…90g  
こしあん…40g  
水…250ml  
うぐいすきな粉…適量

### 作り方

- 1 ボウルにわらび粉、きび砂糖、こしあんを入れ、そこに水を1/3ほど入れて、よく混ぜ合わせる。よく混ぜたら、残りの水も入れて混ぜる。
- 2 ①をこし器でこしながら鍋に移し、中火にかける。木杓子で底から返すように混ぜながら、透き通るまで練り上げる。  
**ワンポイント** 片手鍋を使い、しっかりなべ底から返しましょう。半透明になるまで、しっかりと練り上げるのが、おいしく作るコツ!
- 3 パットにうぐいすきな粉を広げ、練りあがった②を落とし、上からもきな粉をかける。きな粉をまぶしながら、丸くちぎる。

### わらび粉の原料は「わらび」の根っこ?

わらび粉といえば、山菜として知られるワラビの根っこに含まれるでんぷんが原料。とはいえ、わらび粉にするには製造に手間がかかり、とれる量も少ないため、一般的にはサツマイモやレンコン、タピオカなどのでんぷんが利用されることがほとんど。ワラビからとったわらび粉は「本わらび粉」と呼ばれ、希少で高価なものとなっています。

わらび1本から精製されるでんぷん量はわずか5%ほど

似てる!?

### うぐいすきな粉とは?

うぐいすきな粉の原料は「青大豆」。大豆原料の黄色い「きな粉」に対して、青黄色をしているため「青きな粉」と呼ばれることもあります。一般的にはうぐいす餅に利用されるため、「うぐいすきな粉」と呼びます。ちなみに、うぐいす餅の「うぐいす」とは、鳥のウグイスに似せているから、とのこと。命名は豊臣秀吉といわれています。

大豆

青大豆



マンデー  
クーポンを  
使おう!

お得に  
お買い物できる  
月曜日ね!

マンデー  
クーポン 5/30 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円以上  
のお買い物でご利用になります。

マンデー  
クーポン 5/23 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ります。

マンデー  
クーポン 5/16 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ります。

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。

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。

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 5/2 月 当日限り

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ります。

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  
2022. June.6月号



旨さしみじみ  
日本酒  
オクラ  
核果びより



料理じょうずに  
なる前の

# 基本の「き」を 覚えよう!

まぎらわしい料理用語から、  
料理に関する基本の「き」  
くらいの内容を毎回少しずつ  
説明するコーナー。



調味料編

## コンソメ・ブイヨン

スープや煮込み料理に欠かせない洋風調味料が  
コンソメやブイヨン。似たような見た目の両者ですが  
何がどう違うのか基本をおさらいしましょう。

### そもそも「コンソメ」とは

フランス料理では、濃い不透明なスープを「ポ  
タージュ」、澄んだスープを「コンソメ」と呼び分  
けていますが、それは日本での話。本場フランス  
では、肉や野菜を深鍋で煮込んで味付けた  
スープ全般を「ポタージュ」と呼び、コンソメス  
ープのことは「ポタージュ・クレール」と呼ばれ「澄  
んだ透明なスープ」という意味を持ちます。

この透明なスープを顆粒や固形にしたものが  
私たちに馴染みのある調味料としての  
「コンソメ」になるんですね。

### 「コンソメ」と「ブイヨン」

コンソメが澄ましスープのことを指すなら、ブイヨンとは  
何でしょうか。「ブイヨン」とは、香味野菜を煮込んでつ  
くるのだし、英語ではスープストックといえます。コン  
ソメには「完成された」という意味があり、ブイヨンに  
さらに肉や野菜などを混ぜ合わせ、ととん煮詰めて  
とった煮汁のことで、それだけで完成した味のスープに  
なります。つまり、「ブイヨン」とは西洋料理の基本となる  
だしのひとつで、その「ブイヨン」をベースに完成したス  
ープまで仕上げたものが「コンソメ」になるわけです。



### コンソメは固形派? 顆粒派?

調味料としての固形コンソメと  
顆粒コンソメの重量を確認しましょう。

国産の固形コンソメなら1個が約5~6g(味  
の素コンソメ1個=5.3g)、顆粒コンソメに  
換算すると小さじ2くらいになります。

固形コンソメ = 顆粒コンソメ  
5.3g 小じ2

### 固形コンソメ

軽量の手間がなく保存  
しやすい。煮込み料理  
でじっくり溶かして♡



### 顆粒コンソメ

急いでいるときや、下  
味や炒め物などに使う  
ときは溶けやすい顆粒  
がおすすめ!



四季彩々  
花ごほ

今月の花

## あざみ



北米や東アジアを原産とする多年草で、世界では  
250種ほど、日本には60種以上があるとされています。  
漢字で書くと、「菊」。  
魚の骨のように尖った刀がある草、という意味を  
表しています。その字の通り、大きな切り込みのある  
葉には鋭いトゲがあり、花の根元にある総苞にも  
トゲがあるので、野山などで見かけたときには  
注意しましょう。

### あざみの 花言葉

あざみの花言葉は「独立」。かつてス  
コットランドの城に侵入しようとした  
他国軍があざみのトゲに阻まれて敗  
走したことから、スコットランドでは  
あざみを救国の花とし、スコットラ  
ンド王家の紋章にしました。あざみは何  
者も近づけないという、このエピソード  
が花言葉の由来となっています。

独立



## 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、  
郵便料金が変更されています。  
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  
見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  
7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・私のごちそう

たくさんのご応募 ありがとうございます!

いまたけた  
新米御飯に 塩ふつま  
たちちゃんさん(80歳)

鮭・いくら  
思わず笑顔の 親子丼  
さつまのおさつさん(68歳)

カニ食べマ  
スキヤキ食べマ フグ食べる  
もーちゃんさん(49歳)

カップメン  
キャンフで食べる 特別感  
ふうせんさん(12歳)

誕生日  
ウキウキワクワク うなぎ丼  
ふくら雀さん(51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〉  
5月15日(日) 当日消印有効

〈当選発表〉  
satake通信7月号紙面に  
発表いたします。



※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5月号  
satake川柳  
応募券

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
4,000円以上の **400円券**  
お買い物にご利用になります。

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 全店)  
朝日町本店 / 千里丘駅前店 / 西駅前店 / コア古川橋店  
/ 大池店 / 高槻城西店 / 尼崎道意店 / 梶町店 / 豊屋川店  
/ 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 ではご使用できません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
5,000円以上の **500円券**  
お買い物にご利用になります。

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 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 / 豊屋川店  
/ 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 ではご使用できません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
1,000円以上の **100円券**  
お買い物にご利用になります。

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 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 / 豊屋川店  
/ 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 ではご使用できません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
3,000円以上の **300円券**  
お買い物にご利用になります。

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 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 / 豊屋川店  
/ 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 ではご使用できません。

# 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。

