

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2023

2

February

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

今夜の酒肴に
いかがでしょう

魚介の珍味

ぎよ
かい
の
ちん
み

TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE うずらの卵

季旬彩々 キャベツ

こだわりの逸品
パスタソース

今月のスイーツ
カンノーリ風 スイーツ

四季彩々 花ごよみ
シンビジウム

satakeの
Instagramも
よろしくね



FOODS.MARKET.SATAKE

ウズラとは？

ウズラの卵の親は、全長20センチほどのキジ科の鳥、鶉(ウズラ)。ジビエとして肉も食用となっています。日本で養鶉(ようじゅん)されたウズラの卵は世界市場で高い評価をうけており、「肉を採るならフランス産、卵を採るなら日本産」といわれるほど。ウズラは英語でクウェイル(Quail)といいますが、アジアや南米では、日本産のウズラを改良した「ジャパニーズ・クウェイル」が卵用に飼育されています。



食材FILE vol.24

八宝菜やスープ、串揚げなどに入っていると、何だかちよつとテンションがあがる「ウズラの卵」。殻に包まれた生ウズラ卵を水からゆでてでもいいし、水煮になったものを使えば時短になるし、常備もできて便利！ひとくちサイズで食べやすいので、おつまみにもぴったりです。

うずらの卵 de おつまみレシピ

鶏肉とうずらの卵の煮物

- 材料(2人分)
- ウズラの卵 … 10個
 - 鶏もも肉 … 200g
 - 白ねぎ … 1本
 - サラダ油 … 大さじ1/2
- [A]
- ・水 … 150ml
 - ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・酒 … 大さじ2
 - ・みりん … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ1
 - ・スライスしょうが … 1/2片分



- 作り方
- ①ウズラの卵はゆでて、殻をむく。水煮の場合はザルにあげて水気を切る。鶏もも肉はひと口大に切り、白ねぎは乱切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら白ねぎとウズラの卵を加え、全体に油がまわるまで炒め合わせる。
 - ③[A]を加え、煮立ったらあくをとり、落しふたをし、15分ほど煮る。

うずらの卵のピリ辛漬け

- 材料(作りやすい量)
- ウズラの卵 … 10~12個
- [A]
- ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・コチュジャン … 小さじ2/3
 - ・ラー油 … 2~3滴
 - ・ごま油 … 小さじ1



- 作り方
- ①ウズラの卵はゆでて、殻をむく。水煮の場合はザルにあげて水気を切る。
 - ②ポリ袋に[A]の調味料を入れて混ぜ合わせ、①のウズラの卵を入れる。
 - ③空気をできるだけ抜きながらポリ袋に封をし、冷蔵庫で30分ほど漬けておく。

うずらの卵のベーコン巻き

- 材料(2人分)
- ウズラの卵 … 12個
 - ベーコン(ハーフ) … 6枚
 - 爪楊枝 … 6本
 - ごま油 … 小さじ1
 - 和風顆粒だし … 小さじ1/2
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - 黒こしょう … お好みで



- 作り方
- ①ウズラの卵はゆでて、殻をむく。水煮の場合はザルにあげて水気を切る。
 - ②ベーコンは縦2等分に切る。
 - ③ウズラの卵をベーコンで巻き、爪楊枝1本につき、2個ずつさしていく。
 - ④フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、③をのせて、ベーコンに焼き色がつき、ウズラの卵に火が通るまで、じっくりと焼く。和風顆粒だしとしょうゆを回しかけて味を全体にからませて、お好みで黒こしょうをふる。

うずらの卵フライ~カレー風味~

- 材料(2人分)
- ウズラの卵 … 10個
 - 爪楊枝 … 10本
 - パン粉 … 1/2カップ
 - パセリ(乾燥) … 適量
 - 揚げ油 … 適量
- 【合わせ衣】
- ・小麦粉 … 大さじ3
 - ・カレー粉 … 小さじ2/3
 - ・しょうゆ … 小さじ1/2
 - ・溶き卵 … 1個分
 - ・塩・こしょう … 少々



- 作り方
- ①ウズラの卵はゆでて、殻をむく。水煮の場合はザルにあげて水気を切る。
 - ②【合わせ衣】の材料を混ぜ合わせる。
 - ③パン粉と乾燥パセリを混ぜ合わせる。
 - ④①に爪楊枝を刺し、②の【合わせ衣】にくぐらせ、③のパン粉をつける。
 - ⑤揚げ油を170℃に熱し、④をきつね色になるまで揚げる。

うずらの卵

ちゅちゅ可愛に、ひとくちウズラ卵

ウズラ卵の栄養価

ウズラの卵には鶏卵と同じように、多くの栄養成分が含まれています。含有量の多いものとしては、鉄、レチノール、ビタミンB2、ビタミンB12、葉酸、ピオチン。とくに、鉄分や体内でビタミンAとして働くレチノールは、鶏卵よりも多いほど。また、たんぱく質、亜鉛、ビタミンE、パントテン酸などの栄養価にもすぐれています。

鶏卵 1個の重さ 45~70gほど

ウズラ卵 1個の重さ 10~12gほど



ウズラの卵1個=約1/10の量えましょう

うずらの卵と鶏卵のおもな栄養価

	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	コレステロール (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール (μg)	B2 (mg)	B12 (μg)	ピオチン (μg)
うずらの卵(生)	179	12.6	470	3.1	1.8	350	0.72	4.7	19.3
うずらの卵(水煮)	182	11.0	490	2.8	1.8	480	0.33	3.3	8.4
鶏卵(生)	151	12.3	420	1.8	1.3	150	0.43	0.9	25.4

出典: 日本食品標準成分表2015年版(七訂)より 可食部100gあたり

ウズラ卵(殻付)のゆで方

- ① 小鍋にウズラの卵とかぶるくらいの水を入れ、中火~中強火にかける。
- ② 水が温まり始めたら、ときどき菜箸で転がしながら加熱する。

殻のむき方

ふたが開まるかための容器(鍋、どんぶり、びんなど)にウズラの卵を入れ、器ごと上下左右に振り、殻全体にひびを入れる。お尻側から殻と薄皮をはがし、先端側にむかってまるっと皮をむく。



鶏卵のゆで卵よりも、ゆで時間はぐっと短い。ゆですぎは色色の原因にもなるので、注意しよう

- ③ 沸騰したら中火にし、3分ほどゆでて火を止める。そのまま1分ほど余熱で温める。
- ④ 湯切りをし、冷水にあてて急冷させる。

季節
旬
彩
々

CABBAGE



冬も春も、
おいしい!!

キャベツ

キャベツには、夏～初秋に種をまき冬に収穫する冬キャベツと秋～初冬に種をまき春に収穫する春キャベツがありますが、そのどちらのキャベツも旬を味わえるのは、2月や3月の春先のみ。春キャベツと冬キャベツは品種が異なるため、味わいが異なります。両方が店頭で並ぶこの時期に、食べ比べてみては?



選び方

キャベツを選ぶときは、見た目よりも重さを感じられ、巻きがしっかりして葉がきれいな緑色のもの、切り口が白くみずみずしいものを探してみよう。春キャベツは葉が艶やかであれば巻きがゆるやかでもOK。半分に切ったものは、芯の高さが全体の2/3以下のものを選びましょう。芯が伸びてくると苦みがあります。



保存方法

冬場は新聞紙などに包んでおけば常温保存も可能ですが、キャベツは原則、冷蔵庫の野菜室で保存します。キャベツは芯から傷みやすいので、まるごと購入した場合は芯をくり抜いて、水で濡らしたキッチンペーパーを詰め、ラップで包むかポリ袋に入れて保存しましょう。キッチンペーパーは2～3日おきに替えるとより長持ちします。

使い切れないときは、冷凍保存もOK!

キャベツを使い切れないときは、ザク切りしてから使いやすい分量ごとに小分けにして冷凍保存するのがおすすめ。冷凍保存をするときは、できるだけ新鮮なキャベツを用意しましょう。

キャベツの冷凍保存の仕方

- ① ざく切りなど使いやすい大きさにキャベツを切る。
- ② キャベツの水気をしっかりとふき取る。
- ③ 使いやすい量ずつ、なるべく平らになるようにラップで包み、できるだけ空気を抜いて密封できる保存袋に入れて、冷凍庫で保存。

冷凍したキャベツは1か月以内を目安に、なるべく早く使い切しましょう。

キャベツの重量は、目安で覚えよう!

一般的にキャベツの重さは1～1.5kg前後といわれており、重いものなら2kgあるものも。うち芯や外葉など廃棄する部分は15%ほどあるので、1kgのキャベツなら850gくらいが可食部ということになります。キャベツの葉の使いやすい部分の枚数は、およそ18～24枚。葉の大きさによって重量は変わりますが、レシピでは1枚あたり50gという換算で記載されていることが多いので、キャベツ1枚＝約50gと覚えておくとう便利。小さい葉がたくさんあるときは、枚数を増やして調整しましょう。

キャベツの重量目安は、

キャベツ2009 = 大きめの葉4枚 = キャベツ1/4個

と覚えよう!

冬キャベツ

晩秋から3月ごろまで出回るキャベツで、「寒玉」や「ひねキャベツ」とも呼ばれる。扁平形をしており、巻きがたたく、葉肉は厚め。煮くずれしにくく、甘みがあるので、煮込み料理やお好み焼きなどにおすすめ。

春キャベツ

春先から6月ごろまで出回るキャベツで、「春玉」や「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きがゆるやかで、みずみずしく食感がやわらかい。フレッシュな見た目や食感が楽しめる、サラダや和え物、浅漬けなどの生食がおすすめ。

高原キャベツ

夏～秋に出回るキャベツで、「夏キャベツ」や「夏秋キャベツ」とも呼ばれる。品種的には冬キャベツと同じものだが、冬キャベツよりも葉がやわらか。生でも加熱調理も、どちらもおすすめ。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

キャベツの栄養価

キャベツの栄養価ですぐれているのは、ビタミンC、ビタミンK、葉酸。また、別名「キャベジン」と呼ばれ、市販の胃腸薬にも利用されているビタミンUも多く含まれています。

キャベツとハムのあっさり和え

- 材料 (2人分)
- キャベツ … 4～5枚
 - ロースハム … 4枚
- [A] ・鶏ガラスープのもと … 小さじ1
 ・しょうゆ … 小さじ1/2
 ・オリーブ油 … 大さじ1/2
 ・ごま油 … 大さじ1/2
 ・黒こしょう … 適量



- 作り方
- ① キャベツはざく切りに、ロースハムは2等分してから2センチ幅に切る。
 - ② 耐熱ボウルにキャベツを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分半ほど加熱する。
 - ③ 粗熱がとれたら、ロースハムと[A]を加え、和える。

ロールキャベツ

- 材料 (2人分)
- キャベツ … 大4枚
 - 水 … 300ml
 - 固形コンソメ … 1個
 - ローリエ … 1枚
 - セロリ … 1/2本
 - 塩・こしょう … 少々
- 【ひき肉たね】
- 牛豚合い挽き肉 … 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り) … 1個分
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 溶き卵 … 1/2個分
 - 塩・こしょう … 適量

作り方

- ① 大きめの鍋に湯を沸かし、しんなりするまでキャベツの葉をゆでる。ゆであがったらザルにとり、粗熱がとれたら、キャベツの芯の厚い部分をそぎとる。
- ② 取り除いたキャベツの芯は細かく刻む。
- ③ ボウルに【ひき肉たね】の材料と②の芯を入れ、手でしっかりと混ぜ合わせる。4等分にし、俵型に丸める。
- ④ キャベツの葉の手前側中央に③をのせ、きっちり包む。
- ⑤ 小鍋に④を間隔をあけずぎゅっと並べ、水、固形コンソメ、ローリエ、セロリを加えて火にかける。沸騰したらアクを取り、落しふたをして、弱火で30～40分ほど煮る。ローリエとセロリは取り除き、塩・こしょうで味をととのえる。

巻きがゆるい場合は爪楊枝で留めてもOK!

煮込むときの鍋の大きさは4個がぴったり入るくらいがおすすめ! ロールキャベツが動かないので、煮崩れしにくくなります。

今夜の酒肴に
いかがでしょう

魚介の珍味

ぎよかいのちんみ

珍味とは、貴重だったり珍しかったりする食材を使って、その地域で息づく手法や手間をかけた作り方で生み出された、おいしい料理または酒肴のことです。発酵熟成させたものが多いため、クセのある風味は好き嫌いが分かれますが、特有の香りや濃厚な味わいは、お酒や白ごはんによく合います。



スケトウダラの卵巣をタラコまたは明太といいますが、そのタラコを塩漬してから、唐辛子の入った調味液に漬けたものが「辛子明太子」。もともとは朝鮮半島で食べられていた明太キムチを日本人好みにアレンジしたものとされています。

卵巣

調味液に漬けたもの



やまやグループ 辛太郎本舗
辛子明太子
ほかほかご飯と相性抜群！
お料理にもお使いいただけます。

塩辛

塩辛といえばイカ。その生産量は塩辛全体の約8割を占めるといわれるほど。皮つきのイカを肝と塩で熟成させたものは「赤づくり」、イカの皮をむいてから漬けたものは「白づくり」、イカのスミを加えて漬けたものは「黒づくり」と呼ばれます。

イカの肝臓を使った
塩辛です



卵巣精巣

塩うには

日本三大珍味のひとつ。
ウニの旨みをご堪能あれ！



水揚げ後に殻から取り出しミョウバンや塩水で最低限の加工をしたものが「生ウニ」。塩ウニはウニの卵巣と精巣に塩をまぶしてペースト状にしてから、低温で熟成させたもの。水分や臭みが抜けて、ウニ本来のうま味がギュッと凝縮しています。

塩漬された数の子の

塩抜き方法

用意するもの

- 数の子 … 300g
- 水 … 1000ml
- 塩 … 小さじ2/3(4g)

1 水に塩を溶かして塩水をつくり、数の子を浸す。

2 2〜3時間おきに塩水を取り替えながら、合計で6〜9時間ほど浸す。

ときどき味見をして、ちょうどよいと思う塩加減のタイミングで塩水から取り出してください。

3 薄皮を指でいねいに取り除く。



また塩辛い場合は、ちょうどよい塩加減になるまで、新しい塩水に取り替えながら浸してください。

注意!

数の子は塩分を抜きすぎると苦くなってしまいます。

苦味を感じたら、1000mlに小さじ1程度の塩水に1〜2時間ほど浸けてください。こまめに味見をして、好みの塩加減のときに塩水から取り出します。

“塩抜き”なのに塩水に浸けるワケ

海水よりも高い濃度で塩漬された数の子を、薄い塩水につけると、塩水の水溶液内で同じ濃度になろうと変化が起こります。つまり、濃度の高い数の子の塩分が、濃度の低い塩水のほうへとゆっくりと移動するワケです。この濃度を均一にしようとする働きを「浸透」といい、濃い塩分を薄い塩水を使って抜くことを「呼び塩」といいます。



塩抜き過ぎたときに、やや濃いめの塩水につけて塩分を戻すのも同じ理屈。

真水で塩抜きをするときに、中心部に塩分が残ってしまいます。塩抜きをするなら、薄い塩水で均等に抜きましょう。

魚卵

ニシンの卵!



昔のように水揚げできなくなった現在は、北米や欧州から多く輸入されています。カナダやアメリカで漁獲されたものや、日本産のニシンは「塩数の子」として出回り、こりとした食感が特長。欧州の大西洋ニシンは味付け後に冷凍され「味付け数の子」として出回ります。

※写真はイメージです

※店舗、時期により取り扱い

辛子明太子は
塩漬けたタラコを



かずのこは
こりつと食感がおいしい

あん肝は
アンコウの肝臓を成形して
蒸したものの



へしことは
塩漬けた青魚を
ぬか漬けたもの

福井県の郷土料理、「鯖のへしこ」が有名。青魚を塩漬けたあと、米ぬかをまぶし、桶に並べて本漬けにして一年以上熟成させます。樽につけ込むことを「へし込む」というため、名前の由来といわれています。ぬかをふき取って刺身にしても、焼いてもおいしい。

白子とは魚の精巣のこと。
白子を食べる魚介としては
フグ、サケ、タラ、アンコウ、イカなど。
いずれも珍味として重宝されます。味
わいはクリーミーで濃厚。白子ポン酢
や鍋、お吸い物、天ぷらなどは定番の
おいしさ!



いくら、産卵のために川に遡ってきた白鮭の腹から筋子を取り出し、手でしほり出して粒状の魚卵にしたもの。そのイクラをしょうゆベースの調味液に漬けたのが「いくら醤油漬」。塩蔵加工したイクラは、もともとはキャビアの代用品としてロシア人が作ったものだといわれています。

丸中しれとご食品 いくら
丸中しれとご食品
味付いくら [正油味]
おいさと新鮮さにこだわり、いくら
の鮮度・色合い・完熟度などを吟味し
た上で極上の素材だけを一粒一粒
丁寧にほくし、独自の調味液に丹念に
漬けたんだいくら醤油漬です。
ぜひ一度、お試しください。

酒盗とは
カツオの内臓を発酵させて
つくった塩辛のこと

塩辛

カツオの内臓のみを取り出し、長期に塩蔵熟成させてつくる塩辛。一般的に酒盗といえば、カツオでつくるものをさしますが、現在では、マグロ、タイ、サケ、サンマなどの酒盗も流通しています。酒盗という名前の由来は、「お酒を盗んでも食べたくなる」から。長期熟成によるコクはお酒によく合います。

いかなごのくぎ煮は
関西でおなじみの
春の風物詩

佃煮

イカナゴの稚魚を醤油、砂糖、シウワガなどで甘辛く煮た佃煮で、関西や瀬戸内地方ではおなじみの一品。2月末から4月ごろにイカナゴの新しい子魚がおこなわれ、春の風物詩にもなっています。シウワガのほか、実山椒や鷹の爪、ゆずなど、味のバリエーションも多い。

2月上旬発売予定

こだわりの逸品
Satake Select

パスタソース

ピリリとした辛さがやみつきの
アラビアータ



トマトソースをベースに
香味野菜をはじめ、ガーリック、唐辛子、
バジルを使用したピリ辛のソースです。



熟成した肉の旨味が特徴の
パンチェッタを使い、生クリーム、
チーズでクリーミーに仕上げました。

パンチェッタと粗挽き胡椒の
カルボナーラ



野菜だしと濃厚トマトの
ポモドーロ



濃厚なトマトソースをベースにオニオンソテー、
セロリなどの香味野菜のだしで旨味を引き立たせました。



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「sasasa」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。



♡♡ Cannoli ♡♡ カンノーリ風 スイーツ



「カンノーリ」はイタリア・シチリア島で生まれた菓子で、もともとは2月(または3月)の謝肉祭(カーニバル)に食べられていたもの。現在は時期に関係なく作られており、シチリア菓子店などで通年買うことができます。本来の「カンノーリ」は、油で揚げた生地、リコッタチーズをベースにしたクリームを詰めますが、今回は生地の代わりに食パンを、リコッタチーズの代わりにクリームチーズを使って作ります。

材料(4本分)

- 食パン(薄切りまたはサンドイッチ用)…4枚
- 【シロップ液】
 - 水…30ml ●グラニュー糖…大さじ2
 - ラム酒…小さじ1/3
- 【クリーム】
 - クリームチーズ…70g
 - 生クリーム…100ml ●砂糖…大さじ2
 - チョコレート(刻んだもの)…20g
 - バニラ・エッセンス…数滴
 - 揚げ油…適量
 - ドライフルーツ・アーモンドスライス・ピスタチオなど…適量

用意するもの

- カンノーリ型またはコロネ型
 - 刷毛
 - しぼり袋(袋のみ!)
- ※削ったチョコレートが詰まってしまうので、しぼり型を使わないほうが絞り出しやすいです。
- ない場合は、下記を参考にアルミホイル型を作ってください!

「カンノーリ型」の作り方



Let's start!!

作り方

- 1 耐熱ボウルに(シロップ液)の材料を入れ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。取り出して混ぜ合わせ、再び電子レンジに入れ、20~30秒ほど加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 2 食パンの耳は切り落とし、麺棒などで薄くのばす。①を刷毛でパンの両面にぬる。
- 3 ②をカンノーリ型にしっかりと巻き付ける。フライパンに1cm深ほどの揚げ油を入れ、全体に色が付くようにパン生地を揚げる。
- 4 ボウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜ、生クリームと砂糖を加え、ツノが立つくらいまでホイップさせる。刻んだチョコレート、バニラ・エッセンス、ラム酒を加え、全体を混ぜ合わせる。
- 5 ③からカンノーリ型をやさしく取り出し、しぼり袋に入れた④を絞り込む。仕上げにドライフルーツやアーモンドスライスなどを飾り付ける。

①のつなぎ目を下にしま入れ、押しつけるようにして揚げ、転がしながら全体に色をつけます。つなぎ目が離れて浮いても、円形に仕上がればOKです!

飾り付けるのは、チョコチップやドライフルーツなど、お好みのものでOK!

カーニバル 謝肉祭とは?



イタリアでは、街中で仮装したり踊ったり、パレードしたり大盛り上がりです。カトリック教の文化圏で四旬節の前に行われるお祭りのことで、イースター(復活祭)より日曜を除いた40日前からイースターまでの期間が四旬節となるので、その前3~8日間は「肉食を断つ」という習慣があり、その抑制した生活の前に「お祭りでお肉を食べてみんなで大盛り上がりしようぜ!」と仮装やパレードなどをしてにぎやかに祝う祭事となっています。

次回予告

satake通信
2023. Mar.3月号



ほたて
あずき
三月菓子

マンデークーポン 2/27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

マンデークーポン 2/20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

SAMPLE

マンデークーポン

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。

200円券

マンデークーポン

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。

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

