

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



TAKE FREE

混ぜ込みご飯
炊き込みご飯

炊くのも旨いが、
混ぜても旨い！

contents

PICK UP!

食材FILE ごぼう

季旬彩々 牡蠣

こだわりの逸品
フレッシュトマトのマルゲリータ
今月のスイーツ
ごはん煎餅
花ごよみ
金のなる木

satakeの
Instagramも
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE

和食に欠かせない 日本の野菜!

ごぼう



選び方

泥付きゴボウの方が洗いゴボウよりも風味や鮮度が保たれます。なるべく太さが均一で、直径2~3cmくらいのもの。まっすぐで、ひげが少なく、ひび割れのしていないものを選びましょう。

保存方法

泥付きゴボウは新聞紙に包み、冷暗所で保存します。洗いゴボウはポリ袋などに入れて野菜室で保存。できるだけ早めに使い切りましょう。

ゴボウは鍋や汁物、煮物、炒め物などにするとおいしい冬野菜。素揚げにしてサラダにちらしたり、軽く塩を振っておつまみとしていただくのもおすすめです。煮物やきんぴらにするなら香りが強い基側を、和え物にするならやわらかく甘みのある根の方を使いましょう。

ゴボウといえば食物繊維!

不溶性の食物繊維と水溶性の食物繊維がバランスよく、豊富に含まれています。また、ゴボウの茶色い成分はポリフェノールの一種であるクロロゲン酸。皮の部分に多く含まれているため、皮は包丁で軽くこそげ落とす程度がおすすめ。香りやうま味も皮の付近に多く含まれています。

おもなゴボウの種類

滝野川ゴボウ

東京都北区滝野川周辺で栽培されたのが始まりで、現在出回っているゴボウの多くは、このゴボウを品種改良したものです。旬は秋冬で、長さ1mくらいまで育つ。

新ゴボウ

滝野川ゴボウを初夏に若採りしたもので、秋冬ものよりもやわらかく、香りもよい。サラダやきんぴらなどに使われるほか、柳川鍋には欠かせない。

堀川ゴボウ

京都市内堀川地域で栽培されていたゴボウで、一年以上をかけて栽培するス入りの大型ゴボウ。内部の空洞に肉類を詰めて煮る「鑄込み料理」が有名。

葉ゴボウ

関西を中心に初夏に出回る、葉と茎、若い根を食べるゴボウ。若ゴボウとも呼ばれる。和え物やきんぴら、天ぷらなどが定番の食べ方。

サラダゴボウ

サラダ用に品種改良されたもので、一般的なゴボウよりもやわらかく、色味も白い。火の通りが早く、味も染み込みやすい。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

日本では古くから食べられていたけれど...

ゴボウの歴史は古く、平安中期には野菜として食べられていた記述が残っています。ただ、世界的に見ればゴボウを食用としていたのは日本と台湾や韓国のごく一部だけ。ホントかウソか、第二次世界大戦中に連合軍の捕虜が「木の根を食べさせられた」と怒ったというエピソードはよく知られています。現在では日本食ブームもあって、欧米などでも「gobo」の名で知られています。

きんぴらゴボウの「きんぴら」って?

金太郎で知られる坂田金時の息子、坂田金平が語源。浄瑠璃に登場する人物で、怪力だったことから、食べると元気になるゴボウを「金平ゴボウ」と呼ぶようになりしました。

ゴボウ de おつまみレシピ!

ゴボウの素材な香りと旨味が楽しめる、おつまみとしてもぴったりの4品をご紹介します。しょうゆやんにくと相性が抜群なので、お箸もよくすすみます。

ゴボウの甘辛炒め



材料(2人分)
●ゴボウ... 1本 ●片栗粉... 大さじ1と1/2
●赤唐辛子... 小さじ1/2~1
【A】・酒... 大さじ1 ・みりん... 大さじ1
・砂糖... 大さじ1 ・しょうゆ... 大さじ1
●サラダ油... 大さじ4 ●白いりごま... 大さじ1

作り方
①ゴボウは包丁の背で皮をこそげ落とし、斜め薄切りにする。ポリ袋に片栗粉とゴボウを入れ、からめておく。
②赤唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①と②を入れ、カラッとするとまで揚げ焼きにする。
④小鍋に【A】を入れて煮立たせ、とろみがでてきたら③と白いりごまを入れて煮絡ませる。

ゴボウのから揚げ



材料(2人分)
●ゴボウ... 1本
【A】・しょうゆ... 大さじ2 ・酒... 大さじ1
・砂糖... 小さじ1 ・おろしんにく... 小さじ1/2
●片栗粉... 適量 ●揚げ油... 適量
●塩、こしょう... 少々

作り方
①ゴボウは包丁の背で皮をこそげ落とし、縦半分に分けてから5cm幅に切る。水を入れたボウルに入れて10分おく。
②ポリ袋に【A】を入れて混ぜ合わせ、水を切った①のゴボウを加えて2~3回もみ込みながら、4~5分おいて味をなじませる。
③ゴボウの汁気を切ってボウルに入れ、片栗粉を加えてまぶす。
④揚げ油を180℃に熱し、③を入れてきつね色になるまで揚げる。油を切って塩、こしょうで味をととのえたら完成。

ゴボウサラダ



材料(2人分)
●ゴボウ... 1/2本 ●ハム... 2枚
●スライスチーズ... 2枚 ●きゅうり... 1/2本
●塩、酢... 各少々
【A】・マヨネーズ... 大さじ2 ・砂糖... 少々
・酢... 大さじ1/2 ・青のり... 大さじ1/2

作り方
①ゴボウは包丁の背で皮をこそげ落とし、斜め薄切りにしてから細切りにする。水にさらして、塩と酢を加えた熱湯でゆで、ざるにとる。
②ハムとスライスチーズ、きゅうりは千切りする。
③【A】と①のゴボウ、②をあえる。

ゴボウ、きゅうり、ハム、チーズの長さや太さをできるだけ揃えて!

きんぴらゴボウ ガーリック風味



材料(2人分)
●ゴボウ... 1/2本 ●にんじん... 1/3本
●んにく(みじん切り)... 小さじ1と1/2
●しょうゆ... 大さじ1と1/3 ●砂糖... 大さじ1
●日本酒... 大さじ1/2 ●ごま油... 大さじ1

作り方
①ゴボウは包丁の背で皮をこそげ落とし、5cm幅に切り、細切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。
②フライパンにごま油とんにくを入れ弱火で熱し、香り立ってきたら①のゴボウを入れて中火で炒める。ゴボウがしんなりしてきたら、にんじんも加え、炒め合わせる。
③しょうゆ、砂糖、日本酒を加えて全体に味が絡んだら、ふたをして中弱火で4分ほど蒸し焼きにする。



かき

牡蠣

養分たっぷり
コクうま食材♡

選び方

- むき身** ふっくらとしてハリのあるもの。黒いひだの部分の色が濃いもの。
- 殻付き** 重みがあり口をしっかりと閉じているもの。

保存方法

- むき身** 密封容器に入れており封を開けていない場合は、記載されている賞味期限内に食べます。封を開ける場合は、容器に入っている殺菌海水ごと別の容器に移し冷蔵庫で保存します。日持ちはしないので、なるべく早く食べるようにしましょう。
- 殻付き** 殻付きの生牡蠣は濃度3%の食塩水にさっと通してから、殻のままバットに重ならないように並べます。乾燥しないように、ぬらした新聞紙をかぶせて冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。



牡蠣の洗い方

- むき身** 牡蠣をそつとざるに移し、ボウルに張った濃度3%くらいの塩水で「ぶり洗い」をします。塩水が汚れたら、真水に入れ替えて「ぶり洗い」をし、汚れがなくなるまで1~2回繰り返します。汚れが気になる場合は、手でやさしく汚れを取り除きます。
- 殻付き** 殻には海藻や海泥、ゴカイなどの虫が付いていることがあるので、たわしで手早く洗い落とします。

殻付きを洗うときは手をケがしないように、軍手などの手袋を着用しましょう!

貝柱に殻が少し残っている場合があるので、殻を見つけたときは包丁で切り取るようにしましょう。

塩水の代わりに、片栗粉や大根おろしでもOKです。

殻付きの食べ方

殻付き牡蠣を加熱するときは、殻の丸みのある方を下にして耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジで1個につき1分を目安に加熱するのがカンタン! レモン、しょうゆ、ポン酢、調味塩などをかけて、召し上がれ。

2個なら2分、3個なら3分ってコトも!

牡蠣には「生食用」と「加熱用」があります!

生食用

「生食用」として出荷が認められた指定海域で水揚げした牡蠣を、紫外線殺菌した海水で滅菌処理したものの

加熱用

水揚げ後、殺菌せず、むき身加工をして出荷したものの

生食用とするときは必ず「生食用」を選び、「加熱用」を生で食べることは決してしないでください!

鍋物やフライなど加熱する料理に使うときは、旨味や栄養分にすぐれた「加熱用」がおすすめ! 食べ方に合わせて使い分けましょう。

牡蠣の栄養価

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれますが、それはむき身の色が乳白色であり、牛乳のように栄養価にすぐれているため。牡蠣に含まれる成分で注目したいのは亜鉛で、含有量はトックスクラス。日本人が不足しがちな成分のひとつなので、意識的に摂りたいときにおすすめです。また、鉄、ビタミンE、ビタミンB12などを含んでおり、アミノ酸の一種であるタウリンの含有量にもすぐれています。

牡蠣のバター焼き



- 材料(2人分)
- 牡蠣…6個
 - 塩、こしょう…適量
 - 小麦粉…適量
 - にんにくのみじん切り…小さじ1
 - バター…20g

- 作り方
- ①牡蠣は塩水でぶり洗いをし、よく水気を拭く。
 - ②①に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
 - ③フライパンにバターとにんにくを入れ、中火で熱し、香り立ってきたら②を入れる。弱中火にし、焼き色がついたら裏返し、バターに絡めながら両面をこんがり焼く。

牡蠣のベーコン巻き カレー風味揚げ



- 材料(2人分)
- 牡蠣…10個
 - ベーコン…10枚
 - 長ねぎ…10cm
 - しょうが…1かけ
 - 揚げ油…適量
- 【A】
- 小麦粉…大さじ2
 - 片栗粉…大さじ1
 - カレー粉…小さじ1
 - 水…大さじ5

- 作り方
- ①牡蠣は塩水でぶり洗いをし、よく水気を拭く。
 - ②長ねぎ、しょうがはせん切りにする。
 - ③ベーコンをまな板の上に縦に並べ、手前に②の長ねぎとしょうがを置き、牡蠣を乗せる。手前からくるっと巻き、楊枝で止める。
 - ④【A】をザックリと混ぜて衣を作る。③を衣にくぐらせ、180度の揚げ油で、カラッと揚げる。

牡蠣のグラタン



- 材料(2人分)
- 牡蠣…200g
 - 塩、こしょう…適量
 - 白ワイン…大さじ1
 - マカロニ…50g
 - 玉ねぎ…1/2個
 - バター…20g
 - ピザ用チーズ…40g
 - ホワイトソース…1/2缶(150g)
 - 牛乳…100ml

- 作り方
- ①牡蠣は塩水でぶり洗いをし、よく水気を拭く。塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉(分量外)をまぶす。玉ねぎは薄切り、マカロニは袋の表示通りに茹でておく。
 - ②フライパンにバター(10g)を中火で熱し、牡蠣を入れて両面に焼き色を付ける。白ワインをふって蓋をし、1~2分蒸し焼きにして取り出す。
 - ③②のフライパンをさっと拭き取り、バター(10g)を中火で熱して玉ねぎをしんなりするまで炒め、塩、こしょうで調味する。
 - ④小鍋にホワイトソース、牛乳を加えてなめらかに温める。
 - ⑤耐熱容器に②と④、茹でておいたマカロニをのせて③をかけ、ピザ用チーズをのせて200~250℃のオーブンで10~12分焼く。

途中で焦げすぎるようならアルミはくをかぶせましょう!

鶏と生姜の炊き込みご飯

【材料】(2人分)

- 米 … 1カップ
- 鶏もも肉 … 120g
- 油揚げ … 1/3枚
- 生姜 … 1片
- [A]
- ・酒 … 大さじ 1
- ・しょうゆ … 大さじ 1
- ・みりん … 大さじ 1
- ・顆粒だし … 小さじ 1/3
- 小口ねぎ … 適量

【作り方】

- ①米は炊く 30 分前にといで、ざるにあげておく。
- ②鶏肉は 1.5cm 角に切る。生姜はみじん切りにする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、細切りにする。
- ③炊飯器に①の米を入れ、[A]の調味料を加える。水を既定の分量(1合の目盛り)まで入れて軽く混ぜる。
- ④①の上に、②の具材をのせ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜて、器に盛り、小口ねぎを散らす。

具材や調味料と一緒に炊き込む、コク豊かな「炊き込みご飯」と、味付けした具材を、白ご飯に混ぜ合わせる、風味豊かな「混ぜ込みご飯」。甲乙つけがたいので、半分ずつご紹介！お好きな具材にアレンジしてもよし、気になるのがあれば、挑戦してみてくださいね。

さつまいもごはん

【材料】(2人分)

- 米 … 1カップ
- サツマイモ … 1/2本
- 塩 … ひとつまみ
- 白だし … 30ml

【作り方】

- ①米は炊く30分前にといで、ざるにあげておく。
- ②サツマイモは皮ごと 1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- ③炊飯器に①の米を入れ、白だし、塩を加え、水を既定の分量(1合の目盛り)まで入れて軽く混ぜる。
- ④①の上に、水気を切った②のサツマイモをのせ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜて、器に盛る。

鯛めし

【材料】(2人分)

- 米 … 1カップ
- 鯛(切り身) … 1枚
- 塩 … 少々
- みつば … 適量
- [A]
- ・薄口しょうゆ … 大さじ1/2
- ・酒 … 大さじ1
- ・塩 … ひとつまみ
- ・白だし … 大さじ1と1/3

【作り方】

- ①米は炊く30分前にといで、ざるにあげておく。
- ②鯛の切り身に包丁で切れ目を入れ、軽く塩をふり、両面に焼き色がつくくらいに焼く。みつばは 3 cmの長さで切っておく。
- ③炊飯器に①を入れ、[A]と水を分量まで加えて軽く混ぜ、②の鯛をのせて炊く。
- ④炊き上がったら鯛の皮と骨を取り除いて身をほぐし、全体を混ぜる。器に盛り、みつばを飾る。

ツナの炊き込みご飯

【材料】(2人分)

- 米 … 2カップ
- ツナ(缶) … 1缶(70~90g)
- 干しいたけ … 3個
- ゴボウ … 1/2本
- にんじん … 4cm
- [A]
- ・酒 … 大さじ 2
- ・しょうゆ … 大さじ 2
- ・みりん … 大さじ 1
- ・顆粒だし … 小さじ1/2

【作り方】

- ①干しいたけは、水に入れて戻しておく。米は炊く30分前にといで、ざるにあげておく。
- ②ゴボウはささがきにし、10分程水に放しよく水気を切る。戻した干しいたけは水気を軽く絞り薄切りにし、戻し汁はとっておく。にんじんは2cmに切り、短冊切りにする。
- ③①の米、しいたけの戻し汁と[A]、ツナ缶を汁ごと入れ、2合の目盛りまで水を入れて②を加えてさっと混ぜて普通に炊く。
- ④炊き上がったら具が均一になるように混ぜあわせ、器に盛る。

お好みで、きざみ海苔や生姜の甘酢漬けをのせて！

あさりの炊き込みご飯

【材料】(2人分)

- 米 … 1カップ
- あさり … 200g (殻つき・砂抜きしたもの)
- [A]
- ・水 … 1/4 カップ
- ・酒 … 大さじ 2
- しょうゆ … 小さじ 1
- 生姜のみじん切り … 小さじ 1
- 万能ねぎの小口切り … 1 本分

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②あさは殻同士をこすり合わせるようにして洗い、ぬめりを取る。
- ③鍋に[A]とあさりを入れ、ふたをして火にかける。あさが開いたら、身を殻からはずす。
- ④③の汁をこし、水を加えて220mlにする。
- ⑤炊飯器に①の米を入れ、④としょうゆを加えて普通に炊く。
- ⑥炊き上がったら、③のあさりの身と生姜のみじん切りを加えて混ぜ、少し蒸らす。器に盛り、万能ねぎを散らす。

どうもろこし入り炊きおこわ

【材料】(4人分)

- もち米・うるち米 … 各1カップ
- コーン(粒) … 1カップ
- 蒸し大豆 … 1カップ

【作り方】

- ①もち米とうるち米をざるにあげて 30分程水にさらす。
- ②炊飯器の内釜に①の米を入れ、コーンと蒸し大豆を加えて普通に炊く。
- ③炊き上がったら器

炊き込みご飯

混ぜ込みご飯

炊くのも旨いが、混ぜても旨い！

牛肉と牛蒡の混ぜ込みご飯



- 【材料】(2人分)
- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(330g)
 - 牛薄切り肉 … 100g
 - ゴボウ … 1/2本
 - ごま油 … 大さじ1/2
 - もみのり … お好みで
- 【A】
- 酒 … 大さじ1と1/2
 - しょうゆ … 大さじ1と1/2
 - みりん … 大さじ1と1/2
 - 砂糖 … 小さじ1
 - 塩 … ひとつまみ

- 【作り方】
- ①ゴボウは包丁の背で皮をこそげ落とし、ざさがきにする。ポウルで水にさらしてざるにとる。
 - ②牛肉はひと口大に切る。
 - ③フライパンにごま油を中火で熱し、②を入れて炒め、牛肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせる。火が通ったら【A】を加え、ひと煮立ちさせる。
 - ④ときどき混ぜながら、汁気が半分くらいになるまで煮る。
 - ⑤白ご飯に④を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。お好みでもみのりを散らす。

鶏とひじきの混ぜ込みご飯



- 【材料】(2人分)
- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(330g)
 - 鶏もも肉 … 60g
 - ひじき(水戻し不要のもの) … 15g
 - 糸こんにゃく(あく抜き不要のもの) … 30g
 - にんじん … 2cm
 - 油揚げ … 1/3枚
 - サラダ油 … 小さじ1
 - だし汁 … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ2/3
 - 砂糖 … 大さじ2/3
 - 酒 … 小さじ2

- 【作り方】
- ①鶏肉は1.5cm角に切る。にんじんは千切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
 - ②油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、細切りにする。
 - ③鍋にサラダ油を熱し、①とひじき、糸こんにゃくを炒める。油がなじんだら②の油揚げとだし汁を加え、煮立ったら酒、砂糖、しょうゆを加えて炒り煮にする。
 - ④炊き立ての白ご飯に③を混ぜ合わせて器に盛る。

鮭とたくあんの混ぜご飯



- 【材料】(2人分)
- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(330g)
 - 塩鮭の切り身 … 1切
 - たくあん … 25g
 - かいわれ大根 … 1/4パック
- 【A】
- しょうゆ … 大さじ1
 - みりん … 大さじ1

- 【作り方】
- ①ポウルに【A】と鮭を入れて、途中で鮭を裏返しながら、調味液につけて数分おく。
 - ②たくあんは5mm角に切る。かいわれ大根は根を切り、洗って水気を拭く。
 - ③①をグリルで焼いて、粗熱がとれたら皮と骨を取り除き、身をほくす。
 - ④ポウルに、白ご飯、③の鮭、②のたくあん、かいわれ大根を入れ、混ぜ合わせる。
 - ⑤器に盛って完成。

しらすと梅の混ぜご飯



- 【材料】(2人分)
- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(330g)
 - しらす … 40g
 - 梅 … 2個
 - かつお節 … 2.5g
 - 白いりごま … 大さじ1
 - 大葉 … 3枚
- 【A】
- ごま油 … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - 昆布茶 … 小さじ1
 - 塩 … ひとつまみ

- 【作り方】
- ①梅は種をとり、粗くきざむ。大葉は細切りにする。
 - ②ポウルにしらす、①の梅、かつお節、白いりごま、【A】の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
 - ③白ご飯に②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、大葉を散らす。

大根とじゃこの混ぜご飯



- 【材料】(2人分)
- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(330g)
 - 大根 … 5cm(150g)
 - 大根の葉 … 50g
 - ちりめんじゃこ … 20g
 - 油揚げ … 1/2枚
 - ごま油 … 大さじ1/2
- 【A】
- しょうゆ … 大さじ1/2
 - 塩 … ひとつまみ
 - 砂糖 … 小さじ1/2
 - 水 … 大さじ1
 - 粉山椒 … 少々

- 【作り方】
- ①大根は皮をむき、1cm角にし、大根の葉は塩ゆでして小口切りにする。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、大根の表面に焼き色がつくまで炒め、ちりめんじゃこ、油揚げを加えてざっと炒め合わせる。
 - ③②に【A】を加えて汁気が飛ぶまで炒める。
 - ④白ご飯に③と大根の葉を入れ、よく混ぜ合わせる。

アジの干物としば漬の混ぜご飯



- 【材料】(2人分)
- 温かい白ご飯 … お茶碗2杯分(330g)
 - アジの干物 … 1尾
 - しば漬 … 40g
 - 酒 … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 白いりごま … 大さじ1
 - きぬさや … 4枚

- 【作り方】
- ①アジの干物はグリルで両面を焼いて身をほくす。きぬさやはゆでて、斜め切りにする。
 - ②しば漬はみじん切りにして、水気を絞る。
 - ③白いりごまは耐熱皿に広げ、電子レンジで1分加熱する。
 - ④ポウルに温かいご飯を入れ、アジ、しば漬、酒、白いりごまを加えて混ぜる。器に盛り、きぬさを散らす。

しば漬の生姜の香りと干物がマッチ!

【材料】(2人分)

- もち米 … 1缶
- 白だし … 60ml
- 塩 … ひとつまみ
- 酒 … 大さじ1

【作り方】

- ①もち米を洗い、30分以上おく。
- ②【A】の米と【A】を鍋に入れ、普通に炊く。
- ③器に盛る。

こだわりの逸品
Satake Select

ピZZA コレツシユトマ マルゲツツマの 新発売!

直径
36cm!
食べ応えアリ!!

フレッシュなトマト

ミルクィな
モツァレラチーズ

食欲そそる
のびるポースト

味あい深い
トマトソース

相性バツグンの 組み合わせ!

たっぷりのトマトソースの酸味とうま味、
モツァレラチーズのまろやかさ、
そしてバジルの香りが相性抜群です。
使用するチーズは伸びの良い
モツァレラチーズ100%。
フレッシュトマトで
さらにみずみずしく仕上げました。

店内のピザ窯で 焼き上げ

店内の約400℃のピザ窯で
一気に焼き上げることで、
食材の水分を残したままジューシーに、
生地はパリッともちもちに仕上がります。

当店焼き上げピザの美味しい温め方

お買い上げいただいたピザを召し上がる前に温める際、
「レンジでチン!」も良いですが、予熱したオーブントースターや
コンロのグリルで2分程度温めていただくと、
より美味しくお召し上がりいただけます。

かじりかじりの生地と、とろけるチーズをお楽しみください。

ヤケドにご注意!

チーズが
ぐっぐつする
程度

オーブンの
場合は
230℃~250℃
以上





ごはん煎餅

「スイーツ」と呼ぶには甘さが足りないかもしれませんが、余った白ご飯で作るお煎餅はいかがでしょう。熱い日本茶と一緒に、ぱりぱりと和の風味のおやつで一息つくのも乙なものです。

材料(作りやすい量)

チーズ風味

余った白ご飯 60g
 ピザ用チーズ 15g
 塩こしょう 適量
 ごま油 小さじ1

きんぴら風味

余った白ご飯 60g
 きんぴらごぼう(粗みじんぎり) 大さじ1
 酒 小さじ1/3
 しょうゆ 小さじ1
 砂糖 小さじ2/3
 ごま油 小さじ1

作り方

- 冷ご飯の場合は、ご飯を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し温めておく。
- ボウルを2つ用意し、〈チーズ風味〉〈きんぴら風味〉の材料をそれぞれのボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- クッキングシートを平らな場所に敷き、〈チーズ風味〉のご飯を5~6等分して、間隔をあけてクッキングシートの上におく。さらにその上からクッキングシートをかぶせ、手のひらで押しうすく伸ばす。
- 下に敷いたクッキングシートはそのまま利用し、クッキングシートに生地をのせそのまま電子レンジ(600W)に入れて3分ほど加熱する。一度取り出し、ひっくり返してから、さらに2分ほど加熱する。
- ③の手順と同じように〈きんぴら風味〉のご飯をうすく伸ばしてせんべい生地をつくる。④と同様にクッキングシートに生地をのせそのまま電子レンジ(600W)に入れて2分半ほど加熱する。一度取り出し、ひっくり返してから、さらに1分半~2分ほど加熱する。
 ▶生地が厚いとパリッとするのに時間がかかるので、様子をみながら10秒ごと追加で加熱をしてください。
 ▶きんぴら風味は焦げやすいので、チーズ風味よりも加熱時間を短めにして、様子をみながら加熱をしてください。

Challenge! 食材はお好みで変えてみて!

白ご飯に混ぜる食材は、しそ味のふりかけや青のり、おかか、胡麻など、身近なものでOK。味付けは、しょうゆ、塩こしょう、めんつゆ、ごま油など、お好みで。白ご飯60gに対し、具材なら大さじ1、調味料は小さじ1~2くらいが目安です。

おかきとせんべいの違い

「おかき」も「せんべい」もお米から作られる米菓。もち米を主原料として焼いたものは「おかき」や「あられ」、揚げたものは「揚げおかき・揚げあられ」となり、うるち米を主原料として焼いたものは「せんべい」、揚げたものは「揚げせんべい」と呼ばれます。



次回予告

satake通信
2022. Feb. 2月号



ハム
ふぐ・海苔

マンデークーポン 1/31 月 当日限り
 4,000円以上のお買い物でご利用になれます。
 お1人様1枚限り有効
 400円券

マンデークーポン 1/24 月 当日限り
 3,000円以上のお買い物でご利用になれます。
 お1人様1枚限り有効
 300円券

マンデークーポン 1/24 月 当日限り
 2,000円以上のお買い物でご利用になれます。
 お1人様1枚限り有効
 200円券

マンデークーポン 1/24 月 当日限り
 1,000円以上のお買い物でご利用になれます。
 お1人様1枚限り有効
 100円券

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。

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。

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」
くらの内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。



調味料編

マヨネーズ

全卵タイプと卵黄タイプなど、メーカーによって違いがありますが、マヨネーズの基本原料は、卵、植物油、酢、食塩、ほよよい酸味とコク、まろやかな味わいは肉にも魚介にも野菜にもあわせやすく、今や食卓に欠かせない調味料となっています。

マヨネーズとは?

マヨネーズの起源として、スペインのパレアレス諸島メルノカ島のマヨンの名に由来する説が有名です。

ドレッシングの日本農林規格によって厳しく定義されており、植物油(重量割合65%以上)・卵・食酢または柑橘類の果汁を主原料とし、調味料・香辛料を混ぜ合わせた半固体状ドレッシングのものだけを「マヨネーズ」と呼ぶことができます。カロリーカットされたものや独自の風味付けをしたものなどは「マヨネーズタイプ調味料」となり、正式には「マヨネーズ」とは別の分類となります。

卵黄型

原材料名に「卵黄」と記載されており、濃厚でコクのある味わいが特長



全卵型

原材料名に「卵」と記載されており、マイルドですっきりとした味わいが特長



mayonnaise



知っておきたい!

マヨネーズの調理効果

マヨネーズに含まれる植物油と酢による乳化作用により、料理を風味よくおいしく仕上げる効果があります。

1 玉子焼きやハンバーグがふんわり!

厚焼き玉子をつくるときにマヨネーズを加えたり、ハンバーグをつくるときに使用するひき肉の5%ほどのマヨネーズを加えると、たんぱく質の結合をゆるげられるため、ふんわりジューシーに仕上がります。



2 チャーハンがパラパラ!

油のかわりにマヨネーズで炒めると、マヨネーズがお米の粒をコーティングするため、チャーハンがぱらぱらと仕上がります!



3 お肉をやわらかく!

から揚げの下味にマヨネーズを加えると、マヨネーズに含まれるお酢がたんぱく質に作用してお肉がやわらかくなります!



四季彩々

花ごぼし

今月の花

金のなる木



ピンクの花がかわいい!

南アフリカ原産の多年草で、和名はフチベニベンケイといい、「金のなる木」は属名。英語でも Money plantまたは Money tree などお金にまつわる名前前で呼ばれています。開花時期は11月~2月で、薄ピンクや白色の花を咲かせます。

一攫千金
幸運を招く

金のなる木の花ごぼし

「金のなる木」の花ごぼしは、一攫千金。昭和初期ごろ、園芸業者が新芽を5円玉の穴に通したまま成長させて5円玉を固定し、枝にお金になったように仕立てて売り出したところ、大人気になったことから「金のなる木」と呼ばれるようになったことが由来。同様に「幸運を招く」という花ごぼしもあります。

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

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。

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円にして出してね!

〈応募締切〉
1月15日(土) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信3月号紙面にて
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!

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
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!

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!



お題 一息つくときに 食べたいもの

たくさんのご応募 ありがとうございます!

- 仕事終え
晩酌がわりの
おやつかな
チョコスキーンさん(34歳)
- チョコケーキ
ひんやりおいしい
匿名希望さん(43歳)
- 大福で、マンモもおなかも
まんまるなあ
まも紅茶が好きさん(56歳)
- チョコ食べま
塩味ほしくマ
無限ループさん(36歳)
- 止まらない
しょうゆせんべい
もう一枚
とぶろくさん(45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下さい。)

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

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。)

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

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。

レシート1枚につき
1,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **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下さい。)

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

レシート1枚につき
1,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **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下さい。)

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