

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



今月の特集

収穫の秋がやってきた!

お米

contents



9月の今日は何の日?
シチューのおいしい
季節です。



こだわりの逸品
相模屋「ひとり鍋」シリーズ
旬かるた 戻りかつお
花ごよみ われもこう



9月の

まだまだ残暑きびしい9月。夏バテならぬ『秋バテ』という言葉もありますので、引き続き、体調管理には気を付けたいところ。規則正しい生活やバランスのよい食事で、おいしい秋の味覚を、もっとおいしく食べましょう。

9月の イベントカレンダー

- 9/3木 グミの日
- 9/10木 牛たんの日
- 9/17木 イタリア料理の日
- 9/18金 かいわれ大根の日
- 9/19土 彼岸の入り
- 9/21月 敬老の日
- 9/22火 秋分の日
- 9/30水 くるみの日

今日は何の日?

9/3木

グミの日



由来は9(ぐ)3(み)の語呂合わせから。グミの魅力をもっと知ってもらいたいと、UHA味覚糖株式会社が制定しました。グミといえば歯ごたえが特徴的ですが、もともとはドイツのハリボー社が子どもの歯むちカラを高めて歯を強くするために製造・販売したのが始まり。グミという名前もドイツ語でゴムを意味する『Gummi』が由来となっています。

9/10木

牛たんの日



9(ぎゅう)10(ten=たん)という語呂合わせを由来に、仙台牛たん振興会が制定しました。牛タンといえば『仙台』という印象ですが、それは仙台で焼き鳥店を開いていた佐野啓四郎という人が、おいしいと噂では聞いていた牛タンが食材として余っていることを知り、実際に焼いて食べてみたところ、とてもおいしかったため、牛タン専門店を開くことにしたのが始まり。佐野氏のもとで修業した人たちの店が増えると、牛タンは仙台の名物として定着していきました。

9/17木

イタリア料理の日



イタリア料理を多くの方々に周知するため、日本イタリア料理協会が制定しました。由来はイタリア語で「料理」を意味する『クッチーナ』=9(ク)1(ッチ)7(ナ)の語呂合わせから。日本と同じくらいの緯度であり、南北に長く気候も似ているイタリアには、四季折々の食材や伝統的な料理がたくさんあります。

地方ごとに違う、イタリアの食文化



9/18金

かいわれ大根の日



かいわれ大根にもっと親しんでほしいという思いを込めて、日本スプラウト協会が1986年に制定。その由来は、「かいわれ大根の日」を制定するための会合を開いたのが9月で、かいわれ大根は「8」と「1」を足したような形をしていることから、9月18日になったのだそう。ちなみに、かいわれ大根は大根の新芽なので、理屈でいえば、土に植えれば大根になるはず。ですが、実際は大きく育たないように品種改良されているため、市販の大根のように大きく立派なものに育つことはないようです。



9/21月

敬老の日



国民の祝日のひとつで、もともとは9月15日でしたが、平成15年より、9月の第3月曜日に変更になりました。その趣旨は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされています。身近なおじいちゃんやおばあちゃんに、感謝や尊敬の気持ちを伝えましょう。

年祝い(長寿の祝い)と年齢

| | |
|---------------|---------------|
| かんれき 還暦 … 61歳 | こき 古希 … 70歳 |
| きじゆ 喜寿 … 77歳 | じんじゆ 傘寿 … 80歳 |
| はんじゆ 半寿 … 81歳 | べいじゆ 米寿 … 88歳 |
| そつじゆ 卒寿 … 90歳 | はくじゆ 白寿 … 99歳 |
| きじゆ 紀寿 … 100歳 | |

9/30水

くるみの日



9(くる)3(み)は0(丸い)の語呂合せを由来に、クルミの産地である長野県東御市などのクルミ愛好家によって制定されたといわれています。クルミといえば、その栄養価の高さが特長。リノール酸、α-リノレン酸、オレイン酸などの必須脂肪酸のほか、食物繊維、鉄、亜鉛などが豊富で、たんぱく質、カリウム、ビタミンB1なども含んでいます。

秋になるとシチューのCMも増え、煮込んだ料理が食べたくなったり、おいしく感じられるようになりませぬ。シチューは食材の旨みも栄養も煮汁にたっぷり含まれるから、栄養バランスのよい料理でもあります。温かなシチューで、夏の疲れたカラダをほんわか癒しましょう。

シチューの おいしい季節です。



シチューとは?

シチューの語源のもとはラテン語で「湯気」を意味する言葉。その後、フランス語の etuver (=蒸し煮にする) という意味の言葉が生まれ、それが英語となり stew になったといわれています。stew という言葉ははじめは「熱い湯につけること」を指しましたが、15世紀には「密閉した容器でゆっくり煮て料理にすること」を指し、18世紀には今のような煮込んだ肉料理のことを指すようになりました。



ホワイトシチューは日本生まれ

お馴染みの白いシチューが普及したのは、戦後。きっかけは学校給食でした。子どもたちのカルシウム不足を補うために考えられたメニューで、当時は牛乳が貴重品だったので、牛乳の代わりに脱脂粉乳が使われました。その脱脂粉乳のシチューは「白シチュー」と呼ばれ、それが今のホワイトシチューの原型とされています。

教えて

ルウから手作り!

きのこたっぷり ホワイトシチュー

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 … 200g
- 玉ねぎ … 1/2個
- にんじん … 1/2本
- しめじ、まいたけ、エリンギ … 各1パック
- サラダ油 … 大さじ1
- 塩、コショウ … 適量
- (A)
- 水 … 400ml
- 顆粒コンソメ … 小さじ2と1/2
- ローリエ … 1枚
- (ホワイトソース)
- バター … 20g
- 小麦粉 … 大さじ2と1/2
- 牛乳 … 1カップ ●塩 … ひとつまみ

【作り方】

- ①鶏肉は、一口大に切り、塩・こしょうする。
- ②玉ねぎはくし切り、にんじんはちょう切りにし、しめじ、まいたけは小房に分ける。エリンギは縦に薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉に焼き色をつける。玉ねぎ、にんじん、きのこ類を順に加えて、さっと炒める。
- ④厚手の鍋に(A)を入れ、強火にかける。煮立ったら⑤を加え、中火で煮込み、アクは丁寧に取り除く。
- ⑤煮込んでいる間にホワイトソースをつくる。鍋にバターを熱し、小麦粉を入れ、焦がさないように弱火で炒める。牛乳を少しずつ加え、木杓子などでグマにならないように少しずつ溶きのばす。全体に牛乳が混ざったら、とぎとぎ底から混ぜるようにしながら、とろみがつくまで煮込み、塩で味をととのえる。
- ⑥④に⑤を加え、全体を混ぜながら煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。



じっくり煮込んでつくる ビーフシチュー



材料

(2人分)

- 牛バラまたはすね肉(シチュー用) … 300g
- にんにく … 小1片 ●小玉ねぎ … 4個
- じゃがいも … 1個 ●にんじん … 1/2本
- マッシュルーム … 小1缶
- 赤ワイン … 1/2カップ ●ローリエ … 1枚
- サラダ油 … 適量 ●塩、コショウ … 少々
- 小麦粉 … 適量 ●ドミグラスソース缶 … 1/4缶

作り方

- ①牛肉に塩・コショウ、小麦粉をまぶし、油を敷いた深鍋でじっくりと炒める。
- ②牛肉に焼き色がついたら、水3カップ、赤ワイン、ローリエ、塩・コショウを加える。アクを取りながら弱火で1時間ほど煮込む。
- ③じゃがいも、にんじんは一口大に切り、小玉ねぎは皮をむく。これらとマッシュルーム、ドミグラスソースを②に入れ、野菜が柔らかくなるまでさらに煮込む。

ホワイトでも ビーフでもおいしい! 余ったシチューで アレンジしよう!



ドリア

グラタン皿にバターをぬり、ごはんを薄く入れ、シチューをのせて、チーズをのせて焼けば、お手軽シチュードリアの完成!

マカロニでグラタンにしてもおいしい!

揚げ春巻き



シチューの大きな具は、スプーンなどでつぶしておき、水溶性片栗粉を加えて、少しとろみを加える。シチューを春巻きの皮で巻いて(巻き終わりは水溶性片栗粉でとめる)、油で揚げれば完成! 衣をつけてから揚げてもおいしい!

春巻きではなく、パイシートでシチューパイ包みにするのもアリ!



収穫の秋がやってきた

お



新米と古米

収穫された年の年末までに精白・梱包された米だけが『新米』と表示できるとJAS法で定められていますが、一般的には、米を収穫した年の翌年を「新米」、前年に収穫したものを「古米」と呼びます。

新米

- 水分が多く、つややか。
- 香りよく、もちりした口当たり。
- 炊き上がりが水っぽくなりやすい。



「米」という字は、「八十八」と書きますが、これはお米が“88”もの手間をかけて大切に作られているため。お米を炊いたものを「ご飯」と呼びますが、食事をすることも、また「ごはん」と言います。「ご飯」＝「ごはん」になるくらい、お米は日本人にとっても大切な穀物なのです。



お米の単位のはなし

お米は1合、2合と数えますが、1合とは約180mlのこと。グラムに換算すると150gで、これは成人1人が1回の食事で摂るご飯の目安量にもなっています。

お米の単位

- 1合 = 180.39ml = 150g
- 10合 = 1升 = 1803.9ml = 1.5kg
- 100合 = 10升 = 1斗 = 18039ml = 15kg
- 1000合 = 100升 = 10斗 = 1石 = 180,390ml = 150kg



1石 = 成人1人が年間に食べるお米の量

1回1合を1日3回、365日食べたとしても、1095合になりますが、これはおよそ1石と同じ量。つまり、1石とは成人1人が1年間に食べる量をあらわしているのです。例えば、100万石の領地があったとすると、そこでは100万人が1年間に食べる量のお米が収穫されていたということ。ちなみに、時代劇などでよく見かける米俵は、1俵あたり400合(60kg)のお米が入ります。



お米の保存方法

お米は温度や湿度の影響を受けやすく、野菜や肉、魚と同じように鮮度が命の食材。密閉容器や空のペットボトルに入れて冷蔵庫の野菜室で保存するか、常温保存の場合でもできるだけ低温で湿度の低い場所に保管しましょう。1か月程度で食べきれない量をそのつど買うのが理想的です。



見直そう!

ごはんを「お」余計な水分をべとつくな。また、冷めてご飯が乾きもなくて、おいがでるからこそあつたの先人の知みませんか。

ごはんの栄養価

ごはんの主成分は炭水化物(でんぷん)で、少しずつですが、たんぱく質、食物繊維、亜鉛、鉄、ビタミンB1なども含まれています。たんぱく質は穀類の中でも良質で、肉や魚、豆類などのたんぱく源と組み合わせると、アミノ酸バランスのよい献立となります。また、玄米や発芽玄米、胚芽米などの雑穀のほうが、より食物繊維やビタミンB1などの栄養素を含んでいるので、ブレンドして炊くのもおすすめです。



炭水化物は大切なエネルギー源です!

お米の主成分である炭水化物は、毎日の生活に欠かすことができない三大栄養素のひとつ。体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳を動かせる唯一のエネルギーで、不足すると血糖値が上がらず、イライラしやすくなるなど感情が不安定になることも。とくに朝や昼は、しっかりエネルギー補給をして、元気に1日を過ごしましょう。



炭水化物・たんぱく質・脂肪のどれもが体のエネルギーになりますが、もっとも燃えやすいのが炭水化物。とくにごはんは、パンや麺類に比べて脂肪が少なく、より燃えやすい食材なのです!

| | エネルギー(kcal) | 炭水化物(g) | 脂質(g) |
|-----------|-------------|---------|-------|
| 精白米 | 168 | 37.1 | 0.3 |
| 食パン | 264 | 46.7 | 4.4 |
| クロワッサン | 448 | 43.9 | 26.8 |
| スパゲティ(ゆず) | 149 | 28.4 | 0.9 |
| うどん(ゆず) | 105 | 21.6 | 0.4 |
| 中華めん(ゆず) | 149 | 29.2 | 0.6 |

日本食品標準成分表 2015 より (可食部 100gあたり)

おすすめのお米

米

かられて
秋までのものを
ます。



古米

- 水分が少ないので、くっつきにくい。
- 炒飯や寿司などの調理に向いている。
- 古米臭がする。



ごはんのおいしさを保つ「おひつ」

「おひつ」に移してほぐすのは、
木肌が吸収し、ごはんが
乾きを防いでくれるから。
炊飯器のように
蒸気が逃げすぎること
を防ぐこと
がおいしさを保つこと
につながります。保温性
が高く、昔ながら
の味、見直して



9月にもなると、各地で
米の収穫作業がはじまります。
品種や地域にもよりますが、
全国的に稲刈りがおこなわれるのは
9〜10月。新米が出回るのも
この時期からですね。
黄金色に輝く稲穂は大地の恵み。
大切に育てられ、
丹念に精米された「お米」は
何ものにも代えがたい
おいしさがあります。

おいしく お米を 炊くコツ!

今は精米機の性能もあがっているため、
米についてのぬかも少なくなっています。
昔のように、がしがしと力を込めて米を研ぐと、
お米のうまみが逃げてしまうので、気をつけて。

1

必ずお水で研ぐ!

お湯で研ぐと、でんぷんが
糖に分解され、ごはんの
甘みのもとを水と一緒に
流してしまうのでNG!



水をたっぷり注ぎ、すべての米
が水に浸かったら、さっとかき回
して手早く水を捨てる。再び水
を注ぎ、さっとかき回して水を
捨てるのを2〜3回繰り返す。



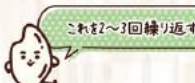
2

力を入れ過ぎない!

がしがしと力を込めて擦り
合わせると、お米の表面に
あるうまみ成分が削れて
しまうのでNG!



カシカシと音が鳴る程度の方
で、手の平で擦るようにして
一定のリズムでかき回す。
研ぎ水がたまったら、水を足し
て軽くかき回してすぐ捨てる。



3

一定時間、 浸水しておく!

研いだ米は、
夏場30分、冬場は1時間
ほど水につけます。



一定時間、水につけておくことで、
でんぷん質が分解し甘みが増えるよ!



4

炊けたらほぐす!

ごはんが炊けたら、
しゃもじを使って切る
ようにほぐします。



ほぐすことでムラなく、
均一な炊き上がりになるよ!



新米のときは?

基本的には同じように炊きます。一度炊いてみて、
お好みの仕上がりにより、水分が多く感じる場合は、
次から少し水の量を減らしてみよう。



satake 人気No.1

9月上旬 販売予定!

JAあなんより一等米のみを
使用し、つや、ねばり、甘み
抜群の人気のお米です。

徳島県産 コシヒカリ

1番人気の和知こしひかりは 10月中旬から 新米になる予定です!

satakeのお弁当・おにぎりにも使われている
おいしいお米です。冷めても美味しい
「自社精米」のお米です。

京都府産 和知こしひかり

※状況によって新米時期が前後する可能性があります。



相模屋

一年中食べたい♪
おいしさ&手軽さ

こだわりの逸品
Satake Select

ひとり鍋シリーズ

レンジで温めるだけで簡単にいただける、1人分の
おいしいとうふ鍋のセット商品。味のバリエーションによって、
おとうふと調味タレ・具材を一番おいしい組み合わせで
セレクト。簡単においしいとうふ鍋を楽しんでいただける、
手間いらずの便利な一品!

レンジで
3分半
温めるだけで
簡単!

レンジ対応の
トレーが
セットだから
楽ちん♪



ひとり鍋シリーズ
不動の人気!

豆乳たっぷり スンドゥブ マイルド

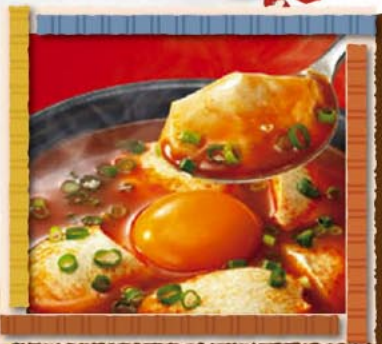
「豆乳たっぷりスンドゥブ」は、
あさり・かつお・ピーフ・チキンの
4種のエキスと、にんにく・ごま
油・香味野菜ペーストで、旨みと
辛味をつゆに凝縮!そのこだわりの
つゆをまろやかな豆乳で包み
こみ、マイルドかつ深い味わいの
スンドゥブに仕上げました。



王道のあさりだし!
中辛口の本格派スンドゥブ♪

あさりの旨み! 海鮮スンドゥブ 中辛

王道の「あさり」だしに香味野菜で
さらに旨味を引き立たせた中辛口の
本格的なスンドゥブたれを、大豆か
らつくった大豆だしと合わせていた
だく旨みたっぷりのスンドゥブ。大豆
だしがスンドゥブスープの旨味とおと
うふのコクを引き立てます。お好み
で卵を落として召し上がりください。



旬 旬 旬

長月

カツオは水温17~30度の海域を平均速度30~40キロほどで回遊する魚。ウキブクロを持たず、泳ぐのをやめると体が沈んでしまうため一生泳ぎ続けます。黒潮のって北上し、東北沖でUターンするカツオは、旨みも脂もたっぷり。旬の『戻りカツオ』でひと足早く秋を楽しみましょう。

戻りカツオ



選び方

サク

- 身が赤く、色が鮮やかで締まっているもの。
- 血合いが黒ずんでいないもの。

一尾

- 目が澄んでおり、腹部の縞模様ははっきりしているもの。
- エラがきれいな赤色で、しっかり閉じているもの。

保存方法

鮮度が落ちやすいので、皮をつけたまま空気に触れないようにラップに包んで冷蔵庫へ。生で食べきれないときは、角煮などの加熱調理をした方が日持ちします。



「初カツオ」と「戻りカツオ」

赤道付近などで生まれたカツオは、小笠原諸島沖やフィリピン〜台湾の沖合を北上し、3~5月頃、日本近海に姿をあらわします。この北上するカツオを初カツオと呼び、東北沖でUターンし南下するカツオを戻りカツオと呼びます。初カツオは水分が多く、身がやわらかく香りもよいのが特長。戻りカツオは東北沖でたっぷりエサを食べ、産卵のために南下するので、脂のりのよい濃厚な味が楽しめます。



そうだったんだ!カツオの模様

体表のくっきりした縞模様は、カツオのトレードマークのひとつ。その縞模様ですが、じつは海で泳いでいるときには見えません。ストレスを感じると横縞があらわれ、死んでしまうと縦縞があらわれるのだそうです。つまり、よく見るあの縞模様は、カツオの死相である縦縞だったのです。



カツオのキムチあえ



材料(2人分)

- カツオ(刺身用) ... 100g [A]
- 白菜キムチ ... 100g
- 万能ねぎ ... 3本
- 切り海苔 ... 適量
- 白すりごま ... 大さじ1
- しょうゆ ... 大さじ1
- ごま油 ... 大さじ1

作り方

- ①カツオとキムチは食べやすい大きさに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ②[A]を合わせてよく混ぜる。
- ③ボウルにカツオ、キムチ、万能ねぎ、[A]を入れてあえ、器に盛る。切り海苔を散らす。

One Point

ご飯にのせてどんぶりにしてあげよう!

(キリトリ線)

マンデークーポン 9/28日当日限り

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

(キリトリ線)

マンデークーポン 9/21日当日限り

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。

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 9/17日当日限り

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。

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 9/7日当日限り

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。

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
2020.Oct.10月号



植物油のはなし
10月の今日は何の日?
りんご

お料理しようすに
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」
くらいの内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。

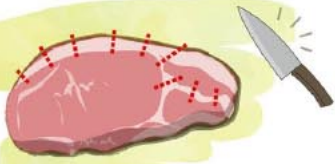


食材の下ごしらえ ~お肉編~

豚ロースや鶏もも、鶏ささ身
など、厚みがあったり筋のある
お肉は下ごしらえが大切です。

ロース/肩ロース

トンカツやステーキ用などの厚みのある肉は、
脂身と赤身の間に筋に、1~2cmおきに
切れ目を入れます。切れ目を入れることで、
身が縮んだり反り返るのを防ぐので、食べやす
く、見た目もきれいに仕上がります。



肩ロースなどは
赤身部分にも
筋があるので、
包丁の先端を使って突を刺すように、
気になるところに切れ目をいれましょう。

鶏もも肉

きちんと下ごしらえをすることで、肉の縮みを防ぎ、
ソテーや照り焼きの味の仕上がりがアップされます。



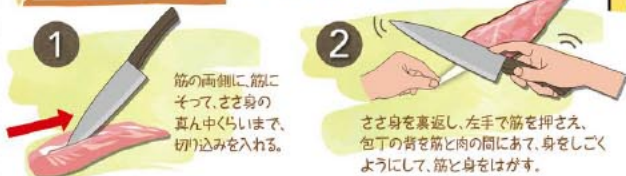
はみ出した部分や黄色っ
ぽい脂身を取り除く。

味がしみ込みやす
くなるように、フォーク
で穴をあける。

皮側を下にして2cm
間隔を目安に、縦に
切り込みを入れる。

鶏ささ身

筋を取り除くことで、
口当たりよく食べることができます。



筋の両側に、筋に
そって、ささ身の
真ん中くらいまで、
切り込みを入れる。

ささ身を裏返し、左手で筋を押さえ、
包丁の背を筋と肉の間にあて、身をそく
ようにして、筋と身をはがす。

花ごぼし

今月の花 われもこ

ワレモコウは日本や中国を原産とする
バラ科の山野草で、先端にころんとした
暗紅色の丸い花穂をつけます。
団子のような見た目から、「だんごばな」と
いう別名がありますが、字面の美しい
「吾亦紅(われもこ)」という表記の
ほうが好まれています。
その珍しい花色と花姿から、
フラワーアレンジメントや
茶花としても人気があります。

ワレモコウの
花ごぼし
『もの思い』
『愛慕』

ワレモコウの花ごぼしは、
「もの思い」。秋の野山で風にゆらゆら
揺れている様が、ひとが考えごとをして
いる姿に似ているため。その可愛らしくも
情緒ある見た目から「愛慕」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。

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〉
9月15日(火) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信11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9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
11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 私のスーパーでのお買い物ルール

たくさんのご応募 ありがとうございます!

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>だんなさん マツソリカゴに要子エック さうなんやさん(58歳)</p> | <p>一っだけ 子供といっしょ 甘いもの 匿名希望さん(68歳)</p> | <p>たまごさん ふかふかパンにまもられま さとたけやさん(35歳)</p> | <p>まとも買い 家族の時間を作りおき バイナツプルさん(44歳)</p> | <p>値段より 笑顔が売りの店へ行く くみさんさん(70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ことがございます。

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。)■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/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店
※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
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
/尼崎道徳店/梶町店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店
※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

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。)■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/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店
※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。