

いただきますをたのしく

# satake

## 通信 「旬」がまるごと

2019年  
11月号

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

誰かにおしえたくなる  
おいしいミカン

有田  
みかん

feature article

こだわりの

こだわりの逸品

牡蠣

ひらたけ & マッシュルーム

Satakeオリジナル  
博多あご入りだし

旬かるた 白ねぎ

四季彩々 花ごよみ ツワブキ

やってきました!  
冬の味覚

# 牡蠣

## Oyster

秋から冬にかけておいしい味覚のひとつ、牡蠣。牡蠣といつても、秋冬に旬をむかえる「真牡蠣」が、夏場の産卵にむけてたっぷりと養分を蓄えるため、冬においしく食べることができます。ちなみに、夏に旬をむかえるのは「岩牡蠣」で、「真牡蠣」よりも殻が大きく頑丈で、海の深いところに棲んでいます。

牡蠣には  
「生食用」と「加熱用」がある!

### 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。

### 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。



生で食べるときは  
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  
料理に使う場合は旨みや  
栄養分にすぐれた  
「加熱用」をおすすめ  
します。

### 牡蠣めし

#### 材料 (2人分)

- 牡蠣(むき身) … 12個
- 米 … 2合
- ごぼう … 1/3本
- にんじん … 1/4本
- しめじ … 1パック
- 水 … 1カップ
- 昆布(5×10cm角) … 1枚 (小口切り) … 適量

- <A>
  - ・しょうゆ … 大さじ1
  - ・酒 … 大さじ1
  - ・砂糖 … 大さじ1
  - ・塩 … 小さじ1/3
  - ・しょうが … 1/2片
  - ・細ねぎ

#### 作り方

- ①米は研いでザルに上げて30分置く。ごぼうはさざがき、しょうがは薄切り、人参は3cm長さの細切り、しめじは小房に分ける。
- ②牡蠣は塩水で振り洗いし、水気をきる。
- ③鍋に昆布、水を入れ、15分ほど置いてから火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、<A>を入れて煮立たせてから牡蠣を入れ、ふたをして2分ほど煮る。牡蠣と煮汁は分け、煮汁は冷ましておく。
- ④炊飯釜に米と③の煮汁を入れ、2カップの目盛りまで水を足し、上にごぼう、にんじん、しめじをのせて炊く。
- ⑤炊き上がったら、さっくり混ぜ③の牡蠣を上にのせ10分ほど蒸らす。器に盛り、細ねぎを散らす。

### 選び方

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。

重みがあり、  
口をしっかりと  
閉じているもの。

### 保存方法

密封容器に入っていて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、別の容器に移し、容器に入っている殺菌海水を利用して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。

殻のままパットに重ならないように並べてから、乾燥しないように、ぬらした新聞紙などをかぶせて冷蔵庫で保存します。直接氷にあてると牡蠣は死んでしまうので注意。

### 塩水を使った 牡蠣の洗い方

牡蠣をザルに移し、ボウルに張った3%くらいの塩水で「ふり洗い」をします。塩水が汚れたら、真水に入れ替えて再度「ふり洗い」をし、汚れがでなくなるまで1~2回繰り返します。キッチンペーパーでよく水気をふき取ってから使いましょう。

### 牡蠣の栄養価

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれます、それはむき身の色が乳白色で牛乳のように栄養価にもすぐれているため。牡蠣に含まれる栄養で注目すべきは、亜鉛。食材中トップの含有量を誇ります。鉄、ビタミンE、ビタミンB12を含むほか、エネルギーの素となる

グリコーゲンやアミノ酸の一種であるタウリンを多く含むことが知られています。



亜鉛は  
日本人が不足  
しがちな成分の  
ひとつです!

### 「R」がつかない月の牡蠣は食うな!?

真牡蠣が産卵期をむかえる夏は、ごっそり養分が失われるため、水っぽく旨みの少ない牡蠣になってしまいます。しかも、牡蠣自体の体力も失われて食中毒のもととなる菌に感染しやすくなるのだとか。夏場の牡蠣は食べるなという意味で使われる西欧のことわざ、『Rのつかない月の牡蠣は食うな』は的を射ているんですね。



日本のことわざの  
『花見過ぎたら  
牡蠣食うな』も  
同じ意味だね!



### 選び方

- 傘にハリがあり、肉厚なもの
- 軸がしっかりしているもの
- 傘の色が均一で変色や傷のないもの

### 保存方法

基本的には、パックのまま冷蔵庫で保存。水気弱いのでパックに水滴がつくようなら、取り出してキッチンペーパーで水気をふき取りラップをしてポリ袋などにいれて冷蔵庫で保存します。

傷みやすいので早めに使い切るようにしましょう。

### 昔は「しめじ」だった!?

現在、シメジといえば「ぶなしめじ」をさしますが、一昔前にはシメジといえば、現在の「ひらたけ」のことを指す時代がありました。「ひらたけ」はヒラタケ科ヒラタケ属のきのこのことで、シメジの仲間ではありません。理由は定かではありませんが、「香り松茸、味しめじ」で知られる美味なきのこの代表格「本しめじ」に形が似ており、味もおいしいことからシメジを名乗っていたのでは、といわれています。

ガリバタと  
きのこは  
よく合うんです!

### ひらたけのガーリックバター炒め



### 別名は「オイスター・マッシュルーム」

大きく開いた傘の形が牡蠣(オイスター)に似ているとされ、海外では「オイスター・マッシュルーム」と呼ばれています。その消費量は多く、マッシュルームに次ぐほど。日本でも古くから食べられていて、平安時代の説話集「今昔物語」にも登場します。肉厚なので食べごたえがあり、くせのない味わいは、鍋や汁物などの煮物、炒め物、揚げ物などとよく合います。

### 材料 (2人分)

- ひらたけ … 1パック
- にんにく (みじん切り) … 1片
- バター … 5g
- しょうゆ … 小さじ2
- こしょう … 適量

### 作り方

- ①ひらたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら①を加えて炒める。
- ③しなりしてきたらしょうゆを加えて炒め合わせ、こしょうをふる。

くせのない味わいが魅力!

# ひらたけ

名前の通り、傘が平らに開くから「ひらたけ」。

栽培の仕方や収穫するタイミングによって、傘の色や形に違いがある。くせのない味わいと穏やかな香りは料理に合わせやすく、旨味が多く歯ごたえもあるので、汁物や炒め物にもぴったり。きのこ鍋や味噌汁、天ぷら、バター炒めなどでどうぞ!



旨みたっぷりなのにヘルシーなきのこ!

# マッシュルーム

缶詰などではおなじみですが、生で購入される率は低いと思われる「マッシュルーム」。日本ではポピュラーではありませんが、欧米などで主流に食べられているきのこは「マッシュルーム」で、世界一生産されているきのこも「マッシュルーム」。見た目こそ淡白ですが、実は旨みたっぷりなので煮込み料理などにはぴったりの食材なのです。

### マッシュルームのガーリックパン粉焼き



#### 材料

- マッシュルーム…6個(A)
- ・にんにく(みじん切り)…1/2片
- ・パン粉…大さじ1
- ・玉ねぎ(みじん切り)…大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩、こしょう…適量

#### 作り方

- ①マッシュルームは軸を取り、軸をみじん切りにする。
- ②ボウルに(A)と軸を混ぜ合わせ、マッシュルームの傘を下にして内側に等分にのせる。
- ③オーブントースターで7分ほど焼き色がつくまで焼く。お好みでバジルやレモンをふりかけて完成。

### 選び方

- 傘が開いておらず、表面がすべすべしているもの
- 傘に丸みがあり、肉質がよくしまっているもの
- 軸が太く短くて、切り口が新鮮なもの

### 保存方法

保存するときはパックのまま冷蔵庫へ。傷みやすいので早めに食べましょう。

### マッシュルームはデリケート!

独特の菌糸をもつマッシュルームは水洗いをすると食感や風味が損なわれてしまいます。食べる前は水で洗うではなく、ぬらしたキッチンペーパーなどでやさしく汚れをふき取ってあげましょう。

### マッシュルームの主な品種

#### ホワイトマッシュルーム

くせのないまろやかな味わい。サラダやあっさりした料理に。

#### ブラウンマッシュルーム

きのこらしい風味と香りを楽しむ。スープストックやシチューなど煮込み料理に。

# 有田みかん

その有田地方でこつこつと質のよいミカンを  
つくり続ける生産者さんのものを訪ね、  
お話を伺ってきました。

協力：株式会社ニーシムラ

## 林靖園

(りんやすえん)

育ててできるミカンではなく  
育てて「つくる」ミカンなんです

取材したのは  
8月下旬だったので、  
まだ青い果実でした。



ふと恵子さんが言つ。

satake・TAKENOKOでお取り扱い中！

今年も  
おいしいミカンが  
できました♡



ひとつひとつ丁寧に  
収穫・選別していきます。



※一部、取り扱いのない店舗がある場合がございます。ご了承ください。

林靖園でつくっている主力のミカンは宮川早生。樹上で熟すまでおいて、味がのったものを収穫します。味がのるとは、どういうことを指すのでしょうか。

「酸もあって糖もあって、両方揃わんとおいしいとはなんらんから」と語るのはご主人の林靖巳さん。

そう、林靖園のミカンを語るときに外せないのが、その糖酸のバランスのよさ。最初のひと口で「おいしい！」とわかる食味のよさなのです。

酸がしつかりと残るから

甘みが引き立ち、甘さだけの大味なミカンではなく、コクのある味わい深いミカンだと感じることができます。

土壤づくり、施肥・整枝・剪定など。春に花が咲いたら残す枝を決めて摘蓄、摘果、夏肥や草刈り、水分調整なども欠かせません。果実が育つ夏季は枝に残す果実を見極めながら摘果を行い、粒のそろった味のよいミカンを育てていきます。

靖巳さんは言います。

「おいしいミカンを作ろうと思ったら、自然8割人の腕2割だよ」

温暖化や干ばつ、豪雨、台風など、昨今のミカンを取り巻く環境は厳しいものです。日照りが続けばミカンは日焼けし木も弱る。雨が多ければ糖度がのらず浮皮にもなりがち。台風が来れば枝が折れたり果実が傷むリスクもある。

「ミカンは自然に左右されるところが大きい。毎年気候が違うから、去年よかつたやり方が今年はきかなくなっている。常に同じやり方で、とはならない日々試行錯誤している感じかと問え

## 手の届く範囲で お世話できることを

ミカンのお世話をすることは基本的には林さんご夫妻のお二人。現在は、息子さんがお手伝いをしてくれる日もあるそうですが、ご家族だけで生産をおこなっています。

「人任せにしたら、たぶんムリや広さで生産しているから、ええミカ

ンができる」

林靖園のミカンの出荷は十一月。世間の早生種よりも遅めの出荷となるが、しつかり味ののったミカンを食べてもらいたいという想いから、完熟したものを収穫。JAの共選ではなく個選を選び、独自の基準でミカンを管理・選別し出荷しています。つまり、味のばらつきや傷みの少ない質のよいミカンを、本当においしいと思えるタイミングで出荷しているということです。

今年も  
おいしいミカンが  
できました♡

ば、靖巳さんは「そうだね」と笑う。水分の多寡、葉に対し果実が多くなりすぎないよう、収穫対象となる果実にしつかり養分が集まるよう、ひとつひとつ母恋に切り回しをしていきます。その判断、そのノウハウ、ミカンに懸ける愛情が「人の腕2割」の部分となり、おいしいミカンへと收れんされていくのです。



若いころの林靖巳さんと  
恵子さん。ずっと二人三脚で  
ミカンづくりに励んでいます。



## ちょっとテクニカルな ミカン用語

(ごくわせ) (わせ) (なかて) (おきて)  
**極早生・早生・中生・晩生**

温州ミカンは収穫時期によって呼び名が変わる。  
9~10月ごろのものを「極早生」、10~11月ごろのものを「早生」、11月下旬~12月上旬ごろのものを「中生」、12月下旬~1月以降のものを「晩生」と呼ぶ。品種はそれぞれ異なり極早生種、早生種、中生種、晩生種がある。

極早生種  
ゆら早生  
日南など

早生種  
宮川早生  
田口早生など

中生種  
南柑  
向山温州など

晩生種  
青島など

# 糸孫農園

(いとまごのうえん)

歴史も、ご主人の情熱も受け継いで  
おいしいミカンをお届けします！

受け継ぐのは、  
より良いものを  
という想い

「挑戦したい…ってね、栽培が難しい品種を周りが反対しても作り続けてて。がんこな主人でした」

そう懐かしむように美千代さんは語ります。平成五年まではJAの共選で出荷していましたが、当時は味が主体ではなく、量が主体。どんなに

おいしいミカンをつくっても評価はされませんでした。そこで、思い切つて個選に変更。ファンがつくほど味にこだわったおいしいミカンをつくるよう路線を切り替えたのです。

ご主人は、草が生えても畑の水分保持になり、草が枯れたら肥料になる。という考え方で、土づくりを大事に

して草は鎌で取り除く。化成肥料は使わない。有機肥料にこだわって、ミカンによいと思うものだけを与える。納得のいく味になるまで収穫しない。大切に丁寧に育て上げてきたのです。

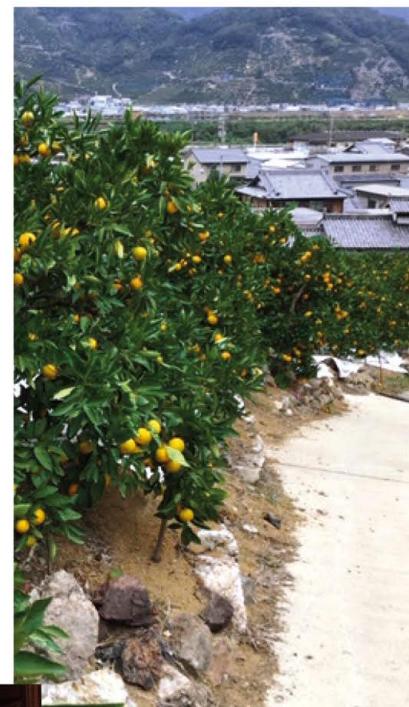
しかし、そのご主人も四年前に永逝。ミカンは鎌で取り除く。化成肥料は使わない。有機肥料にこだわって、ミカンによいと思うものだけを与える。納得のいく味になるまで収穫しない。大切に丁寧に育て上げてきたのです。

伊藤美千代さんのお主人、伊藤一美さんです。

ミカン畑の中にある「紀州蜜柑発祥の地」の石碑と小木



ミカンに情熱を注ぐ、  
ご主人の伊藤一美さん



取材に対応してくれた  
糸孫農園の伊藤美千代さんと  
娘さんの新宅まき子さん

女性お二人ということで、少し機械化をしている部分もあるそう。でも、マルチを敷いたり、肥料を調整したり、摘果や収穫はひとつひとつ手作業。すべてはおいしいミカンのために…、その心が受け継がれているのです。

「ミカンはお世話したら、お世話しだけのことがあるから楽しみ！」  
それは、丹精込めてお世話すればするほど、おいしくなるという意味。取材時にそう語っていた美千代さんに、収穫時期直前の10月某日、あらためてお伺いしてみました。今年のミカンはどうですか？

「今年もおいしいです！」

## —和歌山の誇る 高糖度ミカン「ゆら早生」

「おかげさまで、ゆら早生は皆さんに喜んでいただけている商品になつていて、ゆらを食べてしまふと、おいしくて他の品種はなかなか」という嬉しい声もいただきます」

と、美千代さん。糸孫農園の主力品種となつてゐるのが、ゆら早生。和歌山生まれの極早生種の高糖度ミカンで、甘くじょうのう膜が薄く、多汁なのが特徴。糸孫農園の

誰かにおしえたくなる  
おいしいミカン

秋においしい果物のひとつ、温州ミカン。

温州ミカンの産地は各地にありますが、

とくに有田地方はミカン栽培が盛んで、

## 和歌山県有田郡有田川町

紀伊山脈の麓にあり、  
有田川沿いの山々には傾斜にそってミカン畑が広がる。夏に雨が少なく気候は温暖で、ミネラルを含んだ土壤はミカンづくりに最適。



### Memo 「共選」と「個選」

共同選果施設(JA)で選別から出荷までおこなうこと、「共選」。自分たちの規格で選別し、自分たちで包装し出荷までおこなうことを「個選」という。



satake・TAKENOKOでお取り扱い中!  
satake・TAKENOKOでお取り扱い中!



ダンボールにも  
こだわってます♡

※一部、取り扱いのない店舗がある場合がございます。ご了承ください。

こだわりの逸品  
Satake Select

# だしのがうまいと 毎日うまい!

博多では  
「あごが落ちるほどうまか~」  
といわれる飛魚(あご)の  
おだしです。

厳選した  
6種類の素材原料

satake  
オリジナル!

博多  
あご入りだし



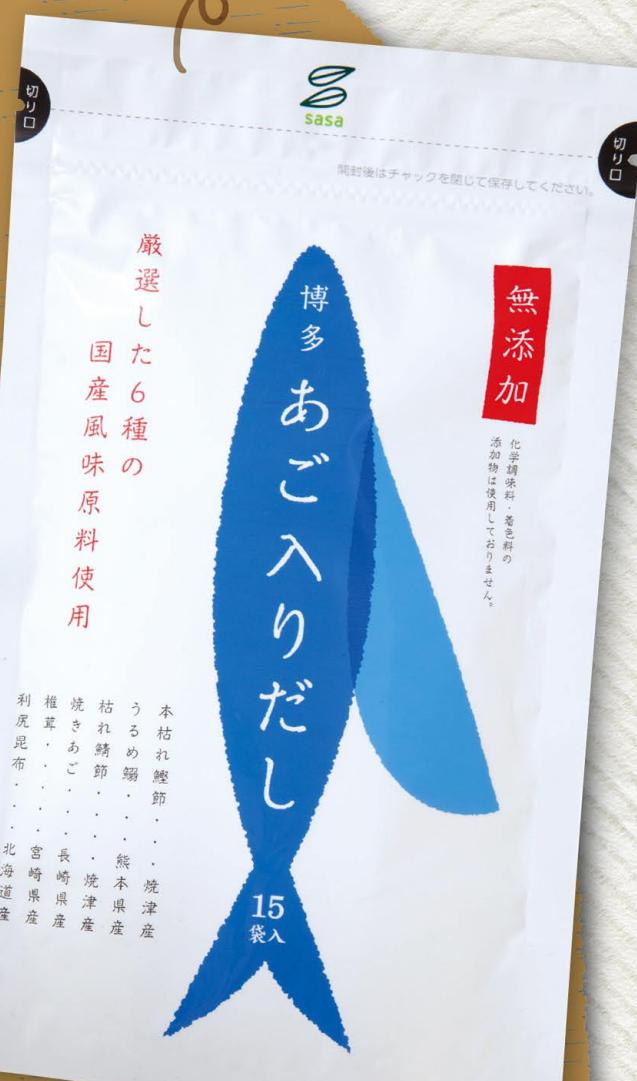
国産風味原料使用のこだわり和風だし

手軽に使える  
だしパックタイプ♪

毎日のお味噌汁  
煮物や炒め物に。

15袋入

際立つ香りと旨み♥  
リピーター続出!



化学調味料  
保存料 着色料  
無添加

霜月  
旬のたご

# 白ねぎ

ねぎには「青ねぎ」と「白ねぎ」があります!

ネギを大別すると、青い葉の部分を食べる「青ねぎ」と、根元に土寄せをして白い葉鞘部分が長くなるように育てた「白ねぎ」があります。「青ねぎ」で有名なのは京都の九条ねぎや福岡の万能ねぎ。「白ねぎ」では埼玉の深谷ねぎや群馬の下仁田ねぎなどがよく知られています。冬に最盛期をむかえ、鍋などの具材として重宝されるのは「白ねぎ」。

「白ねぎ」は長ねぎ、根深ねぎ、一本ねぎとも呼ばれます。



下仁田ねぎ  
群馬の下仁田町特産の一本ねぎ。すんなり太くて甘みのある、白い部分を食べる。すき焼きや煮込み料理などに。

上州ねぎ  
群馬のからつ風が育てた甘みのあるねぎ。下仁田ねぎ譲りの太さと長ねぎ譲りの長い葉鞘をもつ。

岩津ねぎ  
兵庫の朝来市の特産ねぎで甘くてやわらか。青葉の部分から白い葉鞘まで肉厚で、すき焼きやねぎ焼きなどに合う。

(キリトリ線)

マンデーコーポン ご利用日 11/25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。

(キリトリ線)

マンデーコーポン ご利用日 11/18月 当日限り

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。

(キリトリ線)

マンデーコーポン ご利用日 11/11月 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。

(キリトリ線)

マンデーコーポン ご利用日 11/4月 当日限り

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。

(キリトリ線)

白ねぎは

根元が「甘く」、葉先が「辛い」

ネギは寒さにあたると甘みがあるので冬野菜のひとつ。

白い葉鞘と青い葉身で「甘み」と「辛み」のバランスが異なります。

辛みや香りがいちばん強い、中間に白いわたがあり、粘り気がある。

・薑味・汁物・炒め物などに

白い部分の甘みと青い部分の香りの両方が楽しめる。加熱するととろみができる。

・鍋物・汁物・炒め物などに

辛い 香りが強い

・鍋物・汁物・炒め物などに

根元に寄るほど繊維がしっかりして歯ごたえがある。加熱するとトロトロになる。

・鍋物・焼きネギ・汁物・味噌などに

» 甘い

・鍋物・汁物・炒め物などに

・根元に寄るほど繊維がしっかりして歯ごたえがある。加熱するとトロトロになる。

保存方法

●新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に立てて保存。横にすると縦に戻ろうとエネルギーを使うため、自然の形である縦置きがベター。

●使いかけや短く切ってから保存する場合は、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。斜め切りや小口切りにしたものは冷凍庫で保存すれば1か月ほどもちます。

白い部分に土がついているものは、庭などに白い部分が隠れるように埋めておくと長持ちするよ!

選び方

- 根元の白い部分の巻きがしっかりしていて、ツヤがあるもの。
- 青葉と白い葉鞘部分の境目がはっきりしているもの。
- 全体的にみずみずしく、はりのあるもの。

材料 (2人分)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ●ご飯 … 茶碗2杯分   | ●白ねぎ … 1/2本  |
| ●豚バラ薄切り肉 … 2枚 | ●砂糖 … ひとまみ   |
| ●だし汁 … 3カップ   | ●おろしわさび … 少々 |
| ●塩 … 小さじ2/3   | ●きざみのり … 少々  |

作り方

- ①白ねぎは薄い小口切りにし、水によくさらし、キッチンペーパーに包んで水気をしぼっておく。豚肉は5mm幅の細切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、塩、薄口しょうゆ、砂糖を加え、豚肉を入れてアツをとりながら火を通す。
- ③茶碗にご飯をよそい、②の汁をかけ、ねぎをたっぷりのせ、豚肉をのせておろしわさび、きざみのりを添える。

次回予告

Satake通信  
2019.Dec.12月号



おせちを作ってみよう!  
お正月準備  
数の子

お料理じょうずになる前の

# 基本の「き」を覚えよう!

火加減編

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づつ説明するコーナーです。



## 火加減

### 強火

鍋やフライパンの底全体に火があたる(なめている)くらいの火加減。いわゆる全開状態。ただし、鍋底から火がはみでるくらい強いのは、エネルギーの無駄。鍋サイズに合わせて調整しましょう。



中華の炒めもの、沸騰させるとき、焦げ目をつけるときなどに!

### 中火

鍋やフライパンの鍋底に火があたるかあたらいかくらいの火加減。目安としては煮汁がコトコト音を立てるくらい。一番よくつかわれる火加減で、レシピなどで指定がないときは中火で調理しましょう。



煮物や焼き物など、火を通したいときなどに!

### 弱火

鍋やフライパンの底に火が触れていない程度の火加減。目安としてはフツフツと静かに沸とうし、食材は少し揺れるか揺れないか程度。



コトコト煮込む料理、じっくり味を含ませたい煮物などに!

### どろ火

コンロの火が消えないぎりぎりの火加減のこと。



煮豆、汁気の少ない煮物、汁を保温するときなどに!

※火を扱うときは、コンロの近くにものを見かないようにしましょう!

アンケートに答えて、毎月抽選で5名様にsatakeお買物商品券3,000円相当が当たるチャンス!

+ ラッキー賞が加わりました!  
satakeお買物商品券500円相当が抽選で30名様に当たる!

## 今月のプレゼントアンケート

Q. ハロウィンは何かイベントをしましたか?

- A. ①佐竹のイベントに参加した。  
②仮装をした  
③その他



## 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
- アンケートの回答 ○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と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〉  
11月30日(土)当日消印有効

〈当選発表〉

厳正なる抽選の上、当選者への商品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて  
ご応募いただいた情報は、本キャンペーンの抽選・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11月号  
応募券

## 今月のことわざ

「鮭は小鰯に止めをさす」  
コハダ  
晩秋から冬はコノシロがおいしい季節ですね。コノシロは出世魚で7~10cmくらいのものはコハダと呼びますが、コハタといえば鮭種としても人気があります。塩と酢で〆たコハダの鮭はさっぱりしていて飽きが来ないので、最後に食べるとよいとされ、それを表した言葉が「鮭は小鰯に止めをさす」です。



## 応募方法

マンデーカーポン  
レシート1枚につき  
**3,000円以上**のお買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／寝屋川店／岸辺駅前店／ビエラ千里丘店

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

マンデーカーポン  
レシート1枚につき  
**1,000円以上**のお買物でご利用になれます。**100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／寝屋川店／岸辺駅前店／ビエラ千里丘店

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

マンデーカーポン  
レシート1枚につき  
**2,000円以上**のお買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回のお買上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)

## 四季彩々花ごぬ

今月の花 ソワブキ



露によく似た形の葉をしており、石や岩などの間から生えてくることから、漢字では「石蕗」と書きます。原産地は日本や中国、朝鮮半島などの東アジアで、10月～12月ごろに開花。「冬を呼ぶ花」という別名もあります。露に似ているだけあって、露と同じように茎を野草として食べることができます。

ソワブキの花言葉  
謙讓 奥ゆかしく落ち着いた印象を与えることから。

困難に負けない 寒い時期に日陰でも咲くことから。

## ありが10の日!

「ありが10の日」って?

月に一度、3,900円(税込)以上お買い上げのお客様、先着100名様にsatake-TAKENOKOオリジナルグッズをプレゼントしている日です。

次回開催日  
**11月10日**

次のグッズは、「ジッパーバッグ」だよ!

9:00より先着だよ。急がなきゃ!

大サイズ:3枚  
小サイズ:3枚  
計6枚セット

※画像は制作中の物です。

Foods Market satake × ポムポムプリン

©1996, 2019 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. G573923