

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2020

7  
July

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

おうち

のっけて



ごはん



## contents

こだわりの逸品  
ニビシ 中華春雨の素  
旬かるた 鮎(あゆ)  
花ごよみ ルドベキア

PICKUP!

7月の今日は何の日?

ゴーヤー



7月の

# 今日は何の日?

暑い日が続く、クーラーや冷たい食べ物が恋しくなる季節ですね。また、汗をかくことから知らず知らずのうちに体内のエネルギーを消費し、夏バテのリスクが高い時期でもあります。おいしいものをしっかり食べて、ときには冷たいものでひと息ついて、元気に夏を乗り切りましょう!

7月の  
イベント  
カレンダー

- 7/1\* 半夏生
- 7/2木 タコの日
- 7/7火 セタ
- 7/7火 カルピスの日
- 7/10金 納豆の日
- 7/15\* ホッピーの日
- 7/20月 ハンバーガーの日
- 7/21火 土用丑の日
- 7/23木 天ぷらの日
- 7/25土 かき氷の日

7/2木

## タコの日

夏至から11日目は、半夏生。昔から関西地方では、田植えの労をねぎらう意味と、タコのように稲がしっかりと根付きますようにという願い、暑くなるこれからの季節を乗り切るための体力補強も兼ねて、この季節にタコを食べる慣習がありました。このこと由来して、蛸研究会が7/2をタコの日と制定しました。ちなみに、2020年の半夏生は、7月1日(水)になります。

7/7火

## カルピスの日

カルピスをつくったのは、三島海雲という大阪のお寺生まれの英語教師。きっかけは、仕事でモンゴルを訪れたときに長旅で体調をくずしてしまい、現地の遊牧民にふるまってもらった酸味のある乳飲料がおいしかったこと、飲み続けると体調がよくなったこと。帰国した海雲は「おいしくて、体によい飲みものをつくって、人々の役に立ちたい」と、乳酸菌の研究を続け、長い年月をかけて『カルピス』を完成させます。そのカルピスが初めて発売されたのが、大正8年(1919年)7月7日。七夕の日でした。

7/20月

## ハンバーガーの日

ハンバーガーといえばファーストフード。その代名詞ともいえる日本マクドナルド株式会社が1996年に制定しました。その由来は、日本マクドナルドの1号店が東京・銀座三越の1階にオープンしたのが1971年7月20日だったから。約半世紀もの歴史があるんですね。

7/7火

## セタ

日本古来の風習や、中国から伝わった星祭りや乞巧奠(裁縫や手芸の上達を祈る行事)が混ざり合って、現在のような、短冊に願いを書いたり笹竹を飾り付けたりする季節の年中行事になったといわれています。

### 「七夕伝説」とは?

中国で生まれた伝説で、天の川の西と東に住む織り姫と彦星が結婚し、二人はとても仲良く暮らしていましたが、仕事をしなくなってしまったため、怒った天帝がふたりを再び西と東に離れ離れにしました。あまりに二人が嘆き悲しむため、天帝は一年に一度、7月7日の夜に会うことを許した、というもの。日本は梅雨の最中で天の川を見る機会が少ないため、織り姫と彦星はちゃんと会えているのだろうか、と少し心配になりますね。

7/23木

## 天ぷらの日

二十四節気のひとつ、大暑は一年でもっとも暑い季節をあらわす日。毎年、だいたい7月23日ごろに訪れます。いつからか、誰がはじめてのかはわかりませんが、暑い盛りの大暑に天ぷらを食べて「夏を乗り切ろう」と、7月23日が「天ぷらの日」になりました。現在では、7月だけではなく、毎月23日が「天ぷらの日」に制定されています。

7/25土

## かき氷の日

七月も後半になれば、真夏日が多くなりますね。気温が30℃を超えると、よく売れるようになるのが氷菓。かき氷のおいしい季節になりました。なぜ、7月25日が「かき氷の日」なのかというと、かき氷は「夏氷」とも呼ぶため、7(な)2(つ)5(ごおり)の語呂合わせから。また、当時の日本最高気温記録は山形市の40.8℃で、その気温を記録したのが7月25日だったことにも因んでいます。

なつごおり  
7 2 5

暑い夏はやっぱりスタミナ!...ということで、7/20ごろの「土用丑の日」、7/23の「天ぷらの日」、8/29の「焼き肉の日」は、「夏バテ防止の三大記念日」ともよばれています。



苦味  
たっがりの  
夏野菜

# ゴーヤ

Bitter Melon

沖縄地方の方言である「ゴーヤー」の名前で親しまれている夏野菜で、苦瓜のこと。「つるれいし」とも呼ばれています。青々とした緑色が鮮やかなので緑黄色野菜のように感じますが、じつは淡色野菜。薄切りにしてゆでて和え物や佃煮、炒め物、揚げ物などにして食べます。

## どうして ゴーヤーは苦いの？

ゴーヤーの苦味のもと、モルデシンという成分によるもの。動物などの害敵に食べられないよう身を守るために、種が熟すまでの間、苦くなるといわれています。そう、熟したゴーヤーは苦くないのです。好き嫌いの分かれる苦味ですが、食欲増進効果があるとされ、バテやすい夏にぴったり野菜なのです。

### 選び方

- 表面の緑色が濃くツヤのあるもの
- イボがしっかりとしているもの
- 大きすぎず、ずっしりと重みのあるもの

### 保存方法

乾燥しないようにポリ袋に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。すぐに食べない場合は、内側が傷みやすいので、半分に切って種とワタを取り除いてから水洗いをせずにラップなどに包んで保存しましょう。薄く切って茹でたものを小分けにして冷凍保存してもOK!

### ゴーヤーの栄養価

ビタミンCの含有量は野菜類の中でもトップクラス。しかも加熱しても壊れにくいのが特長。ほかには、葉酸、ビタミンK、βカロテンなどを含んでいます。ビタミンKやβカロテンは油と相性のよい脂溶性なので、炒め物や揚げ物、ごま油を使った和え物などにするとむだなく栄養を摂ることができます。

油とどっても相性がいいのよ

### ゴーヤーの苦味を取り除くコツ

#### 1 内側の白い部分まで、しっかりと取り除く!

とくに苦味が強いのといわれているのが、ワタに近い内側の部分。種やワタと一緒にスプーンなどでしっかりと取り除きましょう。

#### 2 カットは薄めに!

薄くスライスすれば苦味が抜けやすく、料理の味付けによっては苦味が気にならなくなります。

#### 3 塩と砂糖でもみ込む! 料理によっては塩ゆでも。

薄くスライスしたゴーヤーを塩と砂糖でもみ込むと、苦み成分が水と一緒に流れ出ます。料理によりますが、下ごしらえとして塩ゆですると生のものより苦味がマイルドになります。

### 無限ゴーヤー

#### 材料 (作りやすい量)

- ゴーヤー … 1本
  - ツナ缶 … 1個
  - 塩 … 小さじ1/2
  - 砂糖 … 小さじ2
- 〈調味料〉  
 ・鶏ガラスープの素 … 小さじ1  
 ・あらびきコショウ … 少々  
 ・ごま油 … 大さじ1

- #### 作り方
- ①ゴーヤーは種とワタを取り除き、薄切りにする。耐熱性のボウルにゴーヤーと塩と砂糖を合わせたものを入れ、揉み込んでから10分ほど置き、水気を絞る。
  - ②ツナ缶は缶汁を切り、〈調味料〉は混ぜ合わせておく。
  - ③①にラップをして500Wで3分半ほど加熱する。
  - ④③に②のツナと〈調味料〉を加え、よく混ぜ合わせる。

### 肉巻きゴーヤー

#### 材料 (2人分)

- ゴーヤー … 1/2本
- 豚薄切り肉 … 150g
- サラダ油 … 小さじ1
- 塩・コショウ … 少々(A)
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1

#### 作り方

- ①ゴーヤーは種とワタを取り除き、半分に切ってから棒状になるように縦に4等分に切る。
- ②肉を広げて塩・コショウをし、ゴーヤーに巻き付ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終り側を下にして焼く。焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつける。
- ④(A)を混ぜ合わせ、③に回しかけて汁気がなくなるまで煮る。

#### 材料

- (2人分)
- そうめん … 1束
  - 豚肉 … 100g
  - 玉ねぎ … 1/4個
  - にんじん … 1/4本(細切り)
  - ゴーヤー … 1/4本
  - 塩 … ひとつまみ
  - キャベツ … 20g(1~2枚)
  - 万能ねぎ … 5~6本
  - サラダ油 … 大さじ2
  - 和風だし … 適量
  - 塩・コショウ … 少々

#### 作り方

- ①そうめんを硬めにゆでる。
- ②ゴーヤーは薄くスライスし、砂糖と塩を入れてしんなりするまで揉み込み、10分ほど置いてから、水気を絞る。豚肉は一口大、玉ねぎはスライス、にんじんは細切り、キャベツはざく切り、万能ねぎは2cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ゴーヤーを炒め、キャベツを加え、塩、コショウで軽く味をつける。
- ④そうめんを入れ、野菜と混ぜ合わせ、万能ねぎを加え炒め、和風だし、塩・コショウで味をととのえる。

### そうめんチャンプルー



# おうち

## まぐろ納豆丼

材料(2人分)

- ごはん … どんぶり2杯分
- すし酢 … 大さじ3
- まぐろ赤身刺身用(サク) … 100g
- プロセスチーズ … 1.5cm
- ひき割り納豆 … 1パック
- しょうゆ … 適量
- 万能ねぎ … 2本
- 三つ葉 … 適量

作り方

- ①ごはんをすし酢を加えて、すし飯を作る。
- ②まぐろを包丁でたたく。チーズは、半分の厚さに切り、さいの目切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ③まぐろ、チーズ、ひき割り納豆、しょうゆ、万能ねぎを混ぜる。
- ④すし飯を器に盛り、刻み海苔を散らし、その上に③のをせ、三つ葉を飾る。

One Point

お好みで、万能ねぎの代わりに長ねぎを使ってもOK。

## カラフルのつけ丼

材料(1人分)

- ごはん … どんぶり1杯分
- ウインナーソーセージ … 2本
- 玉ねぎ … 1/6個
- ベーコン … 1/2枚
- ミックスベジタブル … 大さじ1
- にんにく … 1/2片
- オリーブオイル … 小さじ1
- 塩・コショウ … 少々

作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。ウインナーは、縦に2等分し、斜めに切れ目を入れる。ベーコンは細切りする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、ベーコンを入れて炒め、強火にしてウインナー、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加えてさらに炒め、塩・コショウで味をととのえる。
- ③ごはんの上に②のをのせる。

## うなぎ玉丼

材料(2人分)

- うなぎ長焼き … 1本
- うなぎのタレ … 50cc
- 酒 … 大さじ1
- ごはん … どんぶり2杯分
- 卵 … 2個
- 大葉 … 2枚
- 砂糖 … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1/2

作り方

- ①大葉はできるだけ細く千切りする。
- ②うなぎの蒲焼きをお皿にのせ酒をふってラップをし、電子レンジで2~3分温め、2等分する。
- ③卵をレンジ容器に溶きほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジで1分加熱する。取り出してすぐ泡立て器で混ぜ、やわらかめの炒り卵にする。
- ④器にご飯を盛りうなぎのをせ、タレをかけて炒り卵のをせ、大葉を散らす。

夏休み、テレワーク

毎日のごはんをタイヘン。カンタンもありませぬ。今ばばっと作れるのつけ丼って、洗



## 牛ひき肉とレタスのピリ辛丼

材料(2人分)

- 牛ひき肉 … 200g
- レタス … 4枚
- 鷹の爪 … 適量
- サラダ油 … 大さじ1/2
- ☆だし汁 … 1/2カップ
- ☆しょうゆ … 大さじ2
- ☆酒 … 大さじ1
- ☆みりん … 大さじ1/2
- ☆砂糖 … 小さじ1
- ☆片栗粉 … 小さじ2
- ごはん … どんぶり2杯分

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、☆はボールなどに混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油と鷹の爪を入れて熱し、牛ひき肉をほぐしながら炒める。色が変わったら、合わせた☆をひとかき混ぜしてから回し入れ、とろみがつくまで、混ぜながら煮立たせる。レタスを加えてひと混ぜしたら、火を止める。
- ③器にご飯を盛り、②をかける。

## しらす丼

材料(2人分)

- しらす … 50g
- 大葉 … 4枚
- 焼きのり … 適量
- ごはん … どんぶり2杯分
- しょうが … 1/2かけ
- しょうゆ … 適量
- 大根 … 適量

作り方

- ①大葉は細いせん切りにする。焼きのりは、手でもんでおく。
- ②茶碗にご飯を盛り、のりをちらす。大葉のをせ、しらすのをのせる。
- ③しょうがと大根はすりおろし、②に添えてしょうゆをかける。

## 麻婆豆腐丼

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 … 1丁(300g)
- 豚ひき肉 … 100g
- ごま油 … 小さじ2
- [A] ・みそ … 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・水 … 150ml
- ・鶏がら … 小さじ1
- ・一味 … 小さじ1
- ・しょうが、にんにくチューブ … 各3cm
- [B] ・水溶き片栗粉 … 大さじ1
- ごはん … どんぶり2杯分

作り方

- ①フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を入れ肉の色が変わるまで炒める。
- ②[A]を加えて混ぜ、煮立ったら豆腐を加えて大きめに崩し2分ほど煮る。
- ③[B]でとろみをつけ、お好みでねぎ・ラー油を加えてごはんにかける。

材料(2人分)

- 新ごぼう … 1/2本
- 牛薄切り肉 … 100g
- 玉ねぎ … 1/4個
- ☆だし … 150ml
- ☆塩 … ひとつまみ
- ☆しょうゆ、砂糖 … 各大さじ1と1/2
- ごはん … どんぶり2杯分
- 温泉卵 … 2個
- あさつき(小口切り) … 適量

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、酢水(分量外)に はなしてアクを抜く。水洗いして水気をきる。
- ②牛肉はひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に☆を入れ、煮立ったら①のごぼう、②の玉ねぎを入れて少し煮る。牛肉を加え、汁気が半分ほどになるまで煮る。
- ④器にご飯を盛って③を上のにせ、温泉卵を中央にのせ、あさつきをちらす。

One Point

牛肉は硬くならない加熱時間に注意してなく卵でとじてもお

# おぼん

果ごもり、  
。何にせよ、  
考えるのは、結構  
に済ませたいとき  
回は身近な食材で  
レシピのご紹介。  
い物も少なくなる  
れしいですよ!

## おろし豚バラ丼



- 材料(2人分)**
- 大根…10cm ●豚バラ肉…200g
  - 玉ねぎ…1/4個
  - 塩、こしょう…適量 ●サラダ油…適量
  - ☆しょうゆ…大さじ1と1/2 ☆砂糖…小さじ1
  - ☆みりん…大さじ2 ☆酒…大さじ1 ☆しょうが…1片
  - サニーレタス…2枚 ●貝割れ大根…1/2パック
  - 刻み海苔…適量 ●白ごま…適量
  - ごはん…どんぶり2杯分

- 作り方**
- ①大根は皮を剥いて、おろす。水分は軽く絞っておく。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、貝割れ大根は根元を切り落とし半分に切る。玉ねぎは薄切りにし、しょうがはすりおろしておく。
  - ②☆をボールに混ぜ合わせ、豚バラ肉と玉ねぎを入れてもむ。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、②をほぐしながら炒める。
  - ④器にご飯を盛り、サニーレタス、③、大根おろし、貝割れ大根、刻み海苔の順にのせる。最後に白ごまをふる。

## ウインナー de 親子丼風

- 材料(1人分)**
- ごはん…どんぶり1杯分
  - ウインナー…3~4本
  - 玉ねぎ…1/4個 ●溶き卵…2個
  - [A]・めんつゆ(濃縮)…30ml ・水…100ml

- 作り方**
- ①玉ねぎは薄切りに、ウインナーは斜め切りにする。
  - ②フライパンに[A]を入れ煮立ったら
    - ①の玉ねぎとウインナーを入れ、中火にして玉ねぎがやわらかくなるまで煮込む。
    - ③溶き卵を流し入れたら軽く混ぜ、ふたをして弱火で1分半ほど火を通す。
    - ④ごはんの上に③のをのせて、できあがり。



## 刻みオクラ まぜませ丼

- 材料(2人分)**
- ごはん…どんぶり2杯分
  - オクラ…4~5本
  - ポン酢しょうゆ…小さじ2
  - 刺身用とろサーモン(切ったもの)…100g
  - 卵…2個 ●サラダ油…大さじ1

- 作り方**
- ①オクラは茎を切り落とし、がくの部分を削って茹で、ザルに上げて冷ます。小口切りにしてポン酢しょうゆであえる。
  - ②フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、とろサーモンをさっと両面焼く。
  - ③②のフライパンにサラダ油を熱し、半熟の目玉焼きを作る。
  - ④丼にご飯を盛り、①②③を盛り付ける。お好みでポン酢しょうゆをかけ、全体を混ぜながらいただく。



## かつお漬け丼

- 材料(2人分)**
- かつお(刺身用)…100g
  - [A]・しょうゆ…大さじ3
  - ・酒…大さじ2
  - ・みりん…大さじ1
  - おろししょうが…少々
  - 青じそ…2枚
  - みょうが…1/2個
  - ごはん…どんぶり2杯分
  - 炒り白ごま…適量

- 作り方**
- ①鍋に[A]を合わせてひと煮立ちさせ、しっかりと冷ます。冷めたらしょうがを加える。
  - ②かつおは刺身より薄めに切る。青じそはせん切り、みょうがは薄切りにする。
  - ③①のつけだれに、②のかつおを入れ、10分ぐら漬ける。
  - ④ご飯に白ごまを混ぜて丼に盛り、上に③のをのせ、青じそとみょうがをちらす。

**One Point** かつおの代わりにまぐろを使う場合は、薬味をわさび、刻みのり、青ネギなどに。

## さんまの蒲焼き丼

- 材料(2人分)**
- さんま蒲焼き(缶)…100g
  - 梅干し…2個 ●大葉…4枚
  - しょうが…1/2かけ
  - ごはん…どんぶり2杯分

- 作り方**
- ①しょうがは針しょうがに、大葉は千切りにする。梅干しは種を取って細かくちぎる。
  - ②ごはんに梅干しを混ぜ、器に盛る。
  - ③さんまの蒲焼きを2~3等分に切って電子レンジで温め、②にのせる。
  - ④針しょうがと大葉を散らす。

**One Point** お好みで、梅干しの代わりにすし酢を混ぜても!



## 丼の黄金比

丼ぶりは具材とご飯のバランスが大切。具材の汁が多すぎても、白いご飯ばかりが残るような割合でもよくありません。味のついていないご飯の場合、具材の割合はご飯の重量の35~50%程度だといわれています。口中調味しながら食べるので、具材はやや濃めに味つけするのがポイント!

具材は  
ご飯の重量の  
35~50%

ように、  
温泉卵で、  
おいしい。

こだわりの逸品  
Satake Select



これは  
旨い!

# ニビシ 中華春雨の素

300ml

本格中華がご家庭で簡単に  
お楽しみいただけます!



中華春雨

野菜  
サラダ

冷やし  
中華

冷・温  
パスタ

## 中華春雨の素



冷やし中華に!



チャーハンに!



パスタ、  
サラダの  
ドレッシングにも  
最適!



味付けはコレ一本!

satakeイチオシの  
食べ方はコレ!

冷やっこに  
トマトを切ったものをのせ、  
この中華春雨の素を  
かけて食べると  
抜群に美味しい!



めっちゃ  
おすすぬ!

ヘルシーな春雨を使った  
和え物が簡単にできます!

冷やし中華や冷やっこ・生野菜・  
パスタにもよく合います。



# 旬がたるた

文月

# 魚占

あゆ

鮎の香りに  
旬を感じる  
夏景かな

## アユの栄養価

じつはアユは栄養価にすぐれた魚。  
良質なたんぱく質のほか、レチノール、ビタミンE、D、B12、ナイアシン、カリウム、カルシウムなどを含んでいます。養殖物は脂質が多くカロリーが高いので、カロリーコントロールをされている方はご注意ください！

## アユの香りは藻類によるもの

アユは、秋に河川の下流域で生まれ、すぐに海へと下り、プランクトンなどを食べて成長し、若魚になると川に遡上し、中流から上流の清流で石についた藻類を食べて過ごします。アユ特有の青々しい香りは、このエサによるもの。そして、秋になると産卵し、その短い一生を終えます。

### 選び方

- 目が澄んでいて、腹側が引き締まっているもの
- 表面にぬめりやツヤのあるもの
- 体色の黄味の強いもの

## 鮎の塩焼き



### 材料 (2人分)

●鮎…2本 ●塩…少々

### 【たで酢】

・たで…2枝 ・ごはん粒…小さじ1/2  
・塩…ひとつまみ ・酢…大さじ1 ・水…大さじ1

### 作り方

- ①鮎は尾から頭にかけて向かってぬめりを軽くしごき、肛門近くを軽く押さえて中を搾り出して、水洗いする。踊り串を打ち、全体に塩をふる。焼く直前にひれに化粧塩をする。
- ②220~230度にあたためたオーブンで13~15分ほど焼く。
- ③たでは水洗いし、葉をつまんであぶり鉢に入れ、ごはん粒、塩を加えてすりつぶし、酢と水を加えて混ぜて、たで酢にする。
- ④器に③の焼いた鮎をのせて、たで酢を添える。

### One Point

鮎は遠火の強火で焼くと表面がパリッと焼けるので、オーブンを使うとすばいな仕上がりに。

水のきれいな清流を好み、釣り人にも人気の魚で、旬は6~8月。独特の風味があることから「香魚」、一年で一生を終えることから「年魚」とも表現されます。天然と養殖があり、香りは天然物の方が強く、脂のりは養殖物の方が高くなっています。

## アユの食べ方

身はクセのない淡白な味わいなので、塩焼き、ムニエル、甘露煮、鮎めし、田楽などの楽しみ方があります。また、アユの内臓を塩辛にする「うるか」は、大分の郷土料理にもなっており、お酒のあてとしても人気です。

うるか

甘露煮

## 次回予告

Satake通信  
2020.Aug.8月号



夏はやっぱり  
豚肉

8月の今日は何の日?  
ぶどう

マンデークーポン 7/27 月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。



4000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。

マンデークーポン 7/20 月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。



3000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。

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。



2000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。

マンデークーポン 月 当日限り

1,000円以上のお買い物でご利用になれます。



1000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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

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。



## 野菜のゆで方編③ ～電子レンジ編～

野菜が少量のときは、下茹でするかわりに  
電子レンジを使うのも手です。野菜に含まれる水分を  
利用して加熱するので、鍋やお湯も必要なく手早く便利。  
基本的なルールを知って、うまく活用しましょう。

### 加熱のコツ

#### ●ラップに包んでから加熱

アスパラや1/4サイズにカットした南瓜、ジャガイモなど、  
丸ごと加熱するものは、野菜を洗ってから、ぬれたままラッ  
プに包みます。野菜がラップからはみ出さないように、少し  
ふんわりと包むのがコツ。加熱ムラがでないように、太さ  
やカットの違うものは交互に置きます。

#### 丸ごと 野菜



#### アスパラは 穂先と茎側が交互に なるように置く

#### キャベツは 葉と軸側が交互に なるように重ねる

#### ゆみ終わりの ラップをねじって おくは加熱後に 開きやすい

#### 切った 野菜

●耐熱皿に並べて  
ラップをしてから加熱  
小さくカットした野菜は、熱が均一に  
伝わるように、耐熱皿に重ならない  
ように並べてからラップをします。

### 加熱時間

ほうれん草、キャベツ、  
もやしなど  
葉物野菜は100gあたり1分が目安。  
葉がしんなりしていればOK!

ブロッコリー、カリフラワー、  
アスパラ、さやいんげんなど  
花蕾野菜は100gあたり1分30秒が目安。  
色が鮮やかになり、しんなりしていればOK!

ジャガイモ、タマネギ、  
カボチャなど  
根菜野菜は100gあたり2分が目安。  
押しやわらかくなっていけばOK!

### 加熱後の冷まし方

ほうれん草などアクの強い野菜は、すぐに水に  
さらしてアクを抜きます。ブロッコリー、キャベツ、  
アスパラ、さやいんげんなど、アクの少ない野菜  
は、ザルなどに広げて冷ましませう。

## 四季彩々 花ごほうび

今月の花

# ルドベキア

夏から秋にかけて道端や  
公園などで、黄色や褐色の小さな  
ヒマワリのような花を咲かせます。  
キク科の一年生もしくは、  
多年草で北アメリカが原産。  
花名の「ルドベキア」はスウェーデンの  
植物学者O.ルドベックにちなんだもの。  
そのルドベック博士が人格者だった  
ことから「正義」や「公平」という意味の  
花ことばを持ちます。

「正義」や「公平」と並んで、  
ルドベキアには「あなたを見つめています」  
という花ことばもあります。それはルドベキア  
の丸く大きな茶色の花芯が「瞳」のよう  
に見えるから。明るく黄色の屈託のない花は  
夏景によく馴染み、じっと私たちを  
見守っているのです。

### ルドベキアの花言葉

「正義」「公平」  
「あなたを見つめて  
います」

Rudbeckia

## 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〉  
7月15日(水) 当日消印有効

〈当選発表〉  
satake通信9月号紙面に  
発表いたします。

今月の川柳お題  
私のスーパーでの  
お買物ルール

※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  
ご応募された情報は、  
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  
9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!

ご愛顧いただきました  
「プレゼントアンケート」は、  
2020年5月号をもって  
終了させていただきました。

## お題 わたしのおやつ

たくさんのご応募 ありがとうございます!

おまんじゅう  
食べたら体が  
おまんじゅう  
まいちゃんさん(25歳)

めしよりも  
お菓子を  
選ぶ腹の虫  
みかんさん(30歳)

年をと  
おいしさ  
知ったハ  
ッカあめ  
ドロップ  
おばあちゃんさん(78歳)

お昼過ぎ  
お茶を  
ノンソー  
ダリ塩せん  
べい  
もじゃもじゃさん(32歳)

思い出す  
天然おや  
つのはな  
か道  
たけちゃんさん(73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いただけます。 **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。■本券は換金及び現金化することはできません。  
(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。■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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店

### 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いただけます。 **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

■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。■本券は換金及び現金化することはできません。  
(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。■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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
1,000円以上のお買い物でご利用いただけます。 **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。■本券は換金及び現金化することはできません。  
(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。■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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店

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。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
1,000円以上のお買い物でご利用いただけます。 **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。■本券は換金及び現金化することはできません。  
(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。■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/榎町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用できません。