

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2024

10
October

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



秋の味覚を楽しもう

グラタン

Gratin

contents

PICK UP!

食材FILE ベーコン

季旬彩々 レンコン

こだわりの逸品

泉利昆布

今月のスイーツ

ふんわりパンケーキ

四季彩々 花ごよみ

リンドウ

Instagram
やっています!!

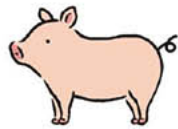
#日本一楽しいスーパー
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE



料理にコクをプラスする♪



ベーコン

bacon



ベーコンとは豚バラ肉などの原料を成型後、塩漬けし、燻煙で加熱したもの。なので、豚肉の旨味とほどよい塩付け、燻された香りのよさがあります。焼いたり、炒めたり、煮込んだり、具材にすることで料理にコクをプラスします。



保存方法

開封後は印字されている賞味期限に限らず、2~3日を目安に早めに使い切るようにしましょう。使いきれない場合は、冷凍保存がおすすめ。

冷凍保存するときは

冷凍保存するときは、大きめに切ったラップの上にベーコンを並べ、ベーコンとベーコンの間にラップが挟まるように、折りたたむようにしてぴったりと包みます。



密封できるポリ袋に入れ、できるだけ空気を抜きながら封をし、冷凍庫へ。1か月を目安に使い切りましょう。

国内で市販されているベーコンの多くは、豚バラ肉を使ったもの。赤身と脂身が層になっており、脂分が多めなので、脂のコクが楽しめます。半面、その分カロリーも高めなので、気になる場合は赤身の多いものを選ぶようにしましょう。



豚バラ肉は赤身と脂身が層になっている

カロリーが気になるときは、レンジ加熱がおすすめ!



ベーコンはおいしいけれど、脂肪分が多く、カロリーが高め。ペーパータオルを敷いて電子レンジで加熱すれば、ペーパーが油分を吸ってくれるので、カロリー減に役立ちます。

手順

皿にペーパータオルを敷き、ベーコンを重ねないように並べ、さらにその上からペーパータオルをかけて、ラップはかけずにレンジで加熱。

ハーフサイズのベーコン4枚あたり2~3分が目安です。



※店舗・状況により取り扱っていない場合がございます。※写真・イラストはイメージです。



Recipe 01

ベーコンチーズかつ

材料(2人分)

- ベーコン(ハーフサイズ) ... 16枚
- スライスチーズ ... 2枚
- 黒こしょう ... 少々
- 〔衣〕
- ・薄力粉 ... 大さじ3
- ・溶き卵 ... 1個分
- ・パン粉 ... 適量
- 揚げ油 ... 適量



- 作り方
- ①スライスチーズは縦半分に切る。
 - ②①のチーズを2枚のベーコンではさみ、8セットつくる。
 - ③②に黒こしょうをふり、薄力粉、溶き卵、パン粉の順にくぐらせ、衣をつける。
 - ④揚げ油を170~180℃に熱し、③をカラッと揚げる。

Recipe 02

ごぼうとベーコンのきんぴら

材料(2人分)

- ハーフベーコン ... 4枚
- ゴボウ ... 1/2本
- ごま油 ... 小さじ1
- 〔A〕
- ・しょうゆ ... 大さじ1/2
- ・みりん ... 大さじ1/2
- ・砂糖 ... 小さじ1
- 粗びき黒こしょう ... 適量



- 作り方
- ①ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②ゴボウは皮をこそげ落とし、ささがきにする。水を張ったボウルに入れて5分ほど浸し、水気を切る。
 - ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ベーコンを焼く。ある程度火が通ったら②を加え、ゴボウがしんなりするまで炒める。
 - ④〔A〕を加えて汁気が少なくなるまで炒め合わせる。器に盛り、粗びき黒こしょうを散らす。

Recipe 03

ベーコンもち

材料(2人分)

- ハーフベーコン ... 6枚
- もち ... 3個
- バター ... 10g
- しょうゆ ... 少々



- 作り方
- ①耐熱ボウルにもちを入れ、ひたひたにかぶるくらいまで水を加える。電子レンジで1分50秒ほど加熱し、粗熱が取れたら縦半分に切る。縦長になったもちにベーコンを巻き、爪楊枝で止める。
 - ②フライパンにバターを入れて弱火で熱し、①を入れてベーコンに焼き色がつくまでこんがり焼く。
 - ③爪楊枝を外し、器に盛り、お好みでしょうゆをたらす。

Recipe 04

厚切りベーコンのマヨチーズ焼き

材料(2人分)

- 厚切りベーコン ... 80g
- マヨネーズ ... 適量
- ミックスチーズ ... 20g~
- 七味唐辛子 ... 適量



- 作り方
- ①厚切りベーコンはお好みの厚さにし、食べやすい大きさに切る。
 - ②アルミホイルの上に①を重ねるように並べ、それぞれにマヨネーズ少々を波状にかける。
 - ③②の上にミックスチーズをのせ、オーブントースターで7~8分ほど焼く。
 - ④七味唐辛子を散らす。

マヨネーズをかけすぎるとしょっぱくなりすぎるので気を付けて。



※店舗・状況により取り扱いのない場合がございます。
※写真・イラストはイメージです。

選び方

- かたく締まっており、重量感のあるもの
- 表面に傷がなく、太くまっすぐなもの
- 切り口がきれいな
- 白色～黄味がかった薄茶色で、ツヤがあるもの

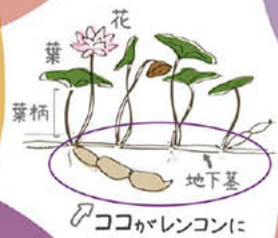
保存方法

カットされたものは、切り口をびったりとラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く使い切りましょう。両端に節がついている場合は表面が乾燥しないように濡らした新聞紙などで包み、ポリ袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で保存します。



レンコンとは

簡単にいえば「蓮の根」のことですが、正確には根ではなく、ハスの花の「地下茎」から枝分かれをした部分のことをさします。ハスの葉を支えている茎のような部分のことを「葉柄」といいますが、その葉柄が出ている場所が「地下茎」で、地下茎の節の部分からどんどん枝分かれをして、レンコンになります。



レンコンに穴がある理由

レンコンは穴が開いていることから「見通しがよい」「見通しが明るい」、またどンドン枝分かれして先へ先へと伸びていくため「運が上向く」と縁起物の野菜として扱われます。ところで、どうしてレンコンには穴があるのでしょうか。それは、泥の中でもどンドン伸びていくレンコン(地下茎)に酸素を送るため。逆に、水底にたまったガスを排出したりと、レンコンの穴は通気口の役割をしているのです。

レンコンの栄養価

レンコンは100gあたり66kcalと比較的カロリーは控えめな食材。栄養的にはビタミンCが豊富で、金柑や不知火などの柑橘類と同じくらいの含有量。また、カリウムやパントテン酸の栄養価にもすぐれ、ポリフェノールの一種であるタンニンも含まれています。

ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素だよ～



レンコンの食感を楽しもう!

厚切り+加熱

厚めに切ったレンコンを加熱するとホクホクした食感に。煮物、天ぷら、きんぴらなどに。



薄切り+お酢

薄切りにしたレンコンを酢漬けにするとシャキシャキ食感に。酢の物や和え物に。



角切り

ひき肉などの具材と合わせてサクサクした食感が楽しめる。サラダ、炊き込みご飯、ハンバーグなど。



すり下ろし

すり下ろしたものを加熱するともちり食感に。れんこんもちなどに。



白く仕上げたいときは?

レンコンは切ると黒っぽく変色してしまうので、ちらし寿司の具やおせちの酢レンコンなど、白く仕上げたいときは、2～3%の酢水にさらしてアクを抜きましょう。

作りやすい酢水の分量は、水600mlに対し、酢大さじ1



おせちの酢れんこんなどがきれいに仕上がります



明太子のレンコンピザ



- 材料 (2人分)
- レンコン … 150g
 - 青ねぎ … 1本
 - 辛子明太子 … 1/4個
 - 酢 … 小さじ1
 - ピザ用チーズ … 適量
 - サラダ油 … 小さじ1

- 作り方
- ①レンコンは皮をむき、5mmの厚さの輪切りにする。水カップ2に酢を加えた酢水でさらした後、水気をきる。
 - ②明太子は中身をスプーンでしごき出す。青ねぎは小口切りにする。
 - ③耐熱容器にレンコンを並べ、サラダ油小さじ1をふり、上下を返し、ラップをして電子レンジで1分半加熱し、裏返してさらに1分半加熱する。
 - ④チーズをのせてオーブンで7～8分焼き、明太子を全体にのせて青ねぎを散らす。

レンコンのふんわり焼き



- 材料 (2人分)
- レンコン … 150g
 - 長芋 … 150g
 - 片栗粉 … 大さじ2
 - 塩 … ひとつまみ
 - ごま油 … 大さじ1/2
 - めんつゆ … 大さじ1

- 作り方
- ①レンコンは皮をむき、5～6mm幅の輪切りにする。
 - ②長芋はボウルにすりおろし、片栗粉と塩を加え、混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、レンコンを重ねないように並べる。
 - ④レンコンの上に②をスプーンですくってのせ、ふたをして4分ほど蒸し焼きにする。
 - ⑤④をひっくり返し裏面も焼き色がつくまで焼く。
 - めんつゆを回し入れ、フライパンを揺すって全体に味をなじませる。

たたきレンコンの素揚げ



- 材料 (2人分)
- レンコン … 300g
 - 揚げ油 … 適量
 - 塩 … 少々
 - しその葉 … 適量

- 作り方
- ①レンコンは皮をむき、ポリ袋に入れて麺棒でたたく。
 - ②フライパンの1.5cm高さまでサラダ油を入れ、160～170℃くらいに温め、①を揚げる。
 - ③途中で裏返ししながら、きつね色になるまで揚げて取り出す。油をきって塩をふり、器にしその葉を敷き、盛り付ける。

鮭のポテトグラタン



材料 (2人分)

- 生鮭 … 2切
- 塩 … 小さじ1/2
- バター … 10g
- 粗びき黒こしょう … 適量
- ジャガイモ(メークイン) … 2個
- タマネギ … 1/2個
- 塩・こしょう・しょうゆ … 各適量
- ホワイトソース … 200g
- ピザ用チーズ … 20g
- バター(トッピング用) … 5g
- パセリ … 適量

作り方

- 1 生鮭は塩をふり、10分ほどおいてからペーパータオルで水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。フライパンにバターを入れ中弱火で熱し、鮭を入れて粗びき黒こしょうをふり、両面を焼く。粗熱がとれたら皮と骨は取り除く。
- 2 ジャガイモは皮をむき、細切りにする。タマネギは薄切りにする。
- 3 鮭を取り出した後の1のフライパンに2のジャガイモを入れ、鮭が透き通ってきたらタマネギを加え、しんなりするまで火を返し、塩、こしょう、しょうゆ少々を加え、調味する。ホワイトソースを加え、炒め合わせる。
- 4 耐熱皿に3を入れ、1の鮭をのせ、ピザ用チーズを散らし、トッピング用のバターを細かく切って散らす。
- 5 オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリをちらす。

お好みでパン粉と粉チーズを散らすと、サクッとした食感が加わり、香ばしくておいしい!

秋の味覚を楽しもう

グラタン

Gratin

グラタンとは

フランス発祥の料理で、調理した肉や魚、野菜、マカロニなどの食材の上にパン粉や粉チーズをふりかけてオーブンなどで焼いて香ばしく焼き色をつけたもの。フランス語で「鍋のフチや底にこびりついた焦げた部分」という意味の言葉が語源となっており、焼き料理を失敗し焦げた部分がおもしろいことから生まれた料理だといわれています。

ドリアはグラタンから派生したもの



グラタンと似た料理にドリアがありますが、実はドリアは日本生まれ。開業以来フレンチスタイルの料理を取り入れている横浜の「ホテルニューグランド」のシェフが、体調をくずした宿泊客のために作った料理が「ドリア」。

バターライスに小エビのクリーム煮をのせホワイトソースをかけたものを提供したのがはじまりとされています。



秋ナスとモッツアレラのグラタン



材料 (2人分)

- 秋ナス … 4本
- 塩 … 少々
- 揚げ油 … 適量
- モッツアレラチーズ … 100g
- ホワイトソース … 100g
- 市販のトマトソース … 100g
- 粉チーズ … 大さじ2
- バター … 5g

作り方

- 1 秋ナスはヘタを取り、1cm幅に切ってパットに並べ、軽く塩を振る。ナスの水気をふき取り、170度に温めた揚げ油でこんがりとし揚げ、油をきっておく。
- 2 モッツアレラチーズは5mm幅に切る。
- 3 耐熱皿に薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、ホワイトソース、1のナス、トマトソース、モッツアレラチーズの順に重ねる。これを繰り返し、最後にホワイトソースをかけ、その上に彩りよくミートソースを飾る。粉チーズを散らし、香り付けのバターをのせる。
- 4 200度に予熱したオーブンで5を15分ほど、または200度のオーブントースターで焼き色がつくまで8分ほど焼く。

グラタンの味の決め手は

ホワイトソース

基本のホワイトソース作り方!

材料 (400g分)

- バター … 35g
- 薄力粉 … 35g
- 牛乳 … 400ml
- 塩 … 小さじ1/3
- コショウ … 少々
- ナツメグ(パウダー) … お好みで



厚手の鍋にバターを入れ中弱火で溶かし、溶けきったら薄力粉をふり入れて、焦がさないようにヘラなどで丁寧に混ぜる。粉っぽさがなくなり、ペースト状になるまで火を通す。

牛乳の1/3量ほどを1に加えたら中火にし、牛乳がふつふつ煮立ったらヘラでぐるぐるときき混ぜ、ソースがなめらかになるまで混ぜ合わせる。

牡蠣のグラタン



材料 (2人分)

- 牡蠣(加熱用) … 6個
- <下ごしらえ用>
- 塩 … ひとつまみ
- 片栗粉 … 大さじ1
- 塩・黒こしょう・小麦粉 … 各少々
- ブロッコリー … 1/2個
- 白ねぎ … 1本
- 塩・こしょう … 少々
- バター … 10g
- ピザ用チーズ … 20g
- バター(トッピング用) … 5g

作り方

- 1 牡蠣は塩と片栗粉をふってもみ込み、流水でふり洗いをしてから水気をふき取る。牡蠣に塩・黒こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、耐熱ボウルに入れ、水大さじ1/2(分量外)をふりかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- 3 白ねぎは斜め切りにする。
- 4 フライパンにバターを入れ弱火で溶かし、2を加えて中火で炒める。火が通ったら3を加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうをふる。中央をあけて1の牡蠣を並べ、中火で両面を1分ずつ焼く。牡蠣は一旦取り出し、ホワイトソースを加え、具材と炒め合わせる。
- 5 耐熱皿に4を入れ、牡蠣をのせる。その上からピザ用チーズをちらし、トッピング用のバターをちぎってのせる。
- 6 オーブントースターで焼き色がつくまでしっかりと焼く。

お好みでパン粉と粉チーズを散らすと、サクッとした食感が加わり、香ばしくておいしい!

ホワイトソースは作り置きして冷凍保存しておくとも便利!

しっかりと粗熱を取ってから、密封できるポリ袋に入れて、空気を抜きつつ薄く平らにならし、封をします。ヘラや菜箸などを使って四等分になるよう十字に線を入れておくと、取り出しやすく、使いたい分だけ割って使えるので便利です。解凍するときは自然解凍してから、鍋に入れて弱火で温め、少量の牛乳でのばします。

400gを保存するときは4茶勺に、300gなら3茶勺に縮み入れておくと、割ったときにひとつが約100gになるので便利!

グラタンの作り方

基本的には、具材が温かい

ホワイトソースと絡めた具材が野菜が入っている場合は、電子レンジで冷たいまま焼くと、表面に焦げたところが残ってしまうことがあります。

秋の気配が少しずつ深まり、
あつあつの料理がおいしく感じる季節の到来です。
あつあつと秋の食材とも相性抜群の料理といえば、グラタン！
鮭やきのこ、カボチャ、ナス、牡蠣など
お好きな食材を組み合わせで作ってみよう！！



トリアだけでなく、
ナポリタンや
グリーン・アラモードも
「ル・ニユー・グラタン」が
発祥なんです！

なじみのグラタンといえば、ホワイトソースを使ったもの。
ソースの主材料は、バター、小麦粉、牛乳ですが、
バター 小麦粉 牛乳
ソースとして使うなら、**1:1:10~12**がおいしい比率。
温めよう牛乳を温めてから混ぜ合わせるのもポイントです。



3 3回に分けて
え、都度牛乳が温まるのを
ってから、焦げないように気を
けて馴染ませるように混ぜ合
せる。

4 塩、コショウ、お好みで
ナツメグを加え、
味をととのえる。

Point!

グラタンにしっかりと味をつけたいときは

「シンプルなホワイトソースでは味が足りなく感じる」「もっと風味やコクを出したい」というときは、手順④のところで、**顆粒コンソメ**や**粉チーズ**を足しましょう。また、牛乳の1/4量を生クリームに置き換えればよりなめらかな仕上がりに。

ソースの味付けを濃くした場合は、グラタンを作るときは味付けは抑えめに。風味づけ程度にソースの味付けを抑えにした場合は、グラタンを作るときにしっかりと味付けするなど、ソースと具材の味付けのバランスを調整してください。



おきのコツ

冷めてしまったり、生のままの
レンジなどで少し温めましょう。
目がついていても中に冷たい
ます。



● 焼くのはオーブンでも オーブントースターでもOK!

グラタン皿の大きさや具材によっても異なりますが、オーブンや
オーブントースターで焼くときの温度と時間の目安は以下の通り。
オーブンの場合は必ず予熱をしましょう。

<p>200~220°C 10~15分 オーブン</p>	<p>200°C 7~9分 オーブントースター</p>
--------------------------------------	-------------------------------------

サラダチキときのこのグラタン



- 材料 (2人分)**
- サラダチキン ... 200g
 - ぶなしめじ ... 1パック
 - ほうれん草 ... 2~3株
 - バター ... 10g
 - 塩・こしょう・顆粒コンソメ ... 適量
 - マカロニ ... 50g
 - ホワイトソース ... 200g
 - ピザ用チーズ ... 30g~
 - 粉チーズ・パン粉 ... 適量
 - バター(トッピング用) ... 5g~

- 作り方**
- 1 サラダチキンはひと口大に切る。
 - 2 ぶなしめじは石づきを切り落とし、手でばらす。ほうれん草は洗ってラップに包み、電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼり、4cm幅に切る。
 - 3 マカロニは湯を沸かし塩(分量外)を加え、袋の表示の通りにゆでる。ザルにあげ、水気をきっておく。
 - 4 フライパンにバターを熱し、サラダチキンに焼き色が付くまで焼く。ぶなしめじを加えて火が通るまで炒め、ほうれん草を加えて、塩・こしょう・顆粒コンソメで調味し、炒め合わせる。ホワイトソースを加え、全体を混ぜ合わせる。
 - 5 耐熱皿に④を入れ、ピザ用チーズ、粉チーズ、パン粉を散らす。トッピング用のバターを細かく切って散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

南瓜のグラタン



- 材料 (2人分)**
- カボチャ ... 300g
 - ベーコン ... 40g
 - タマネギ ... 1/2個
 - バター ... 10g
 - マカロニ ... 50g
 - 塩・こしょう・しょうゆ ... 適量
 - ホワイトソース ... 200g
 - 粉チーズ・パン粉 ... 適量
 - バター(トッピング用) ... 10g~

- 作り方**
- 1 カボチャは種とわたを取り除き、1cm幅の一口大に切る。耐熱皿に重ならないように並べ、水少々をふりかけ、ラップをして電子レンジで4分半ほど加熱する。
 - 2 ベーコンは短冊切りにする。タマネギは薄切りにする。
 - 3 マカロニは湯を沸かし塩(分量外)を加え、袋の表示の通りにゆでる。ザルにあげ、水気をきっておく。
 - 4 フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、②を入れ中火にしてタマネギがしんなりするまで炒め、塩・こしょう(お好みでしょうゆをちよい足し)で調味する。①の半量と③を加えてざっと混ぜ合わせ、ホワイトソースを加えて炒め合わせる。
 - 5 耐熱皿に④を入れ、残りのカボチャをトッピングし、粉チーズとパン粉をたっぷりとのせ、トッピング用のバターを細かく切って散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

長芋のミートグラタン



- 材料 (1人分)**
- 長芋 ... 150g
 - レンコン ... 40g
 - 塩・こしょう ... 少々
 - 市販のミートソース ... 70g~
 - ピザ用チーズ ... 15g~
 - パン粉・粉チーズ ... 適量
 - バター(トッピング用) ... 5g~

- 作り方**
- 1 長芋は皮をむき、ポリ袋などに入れてから封をし、麺棒でかたまりがなくなるまでたたく。
 - 2 レンコンは皮をむき、粗みじん切りにし、ポウルに入れ、①と塩・こしょうを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
 - 3 耐熱皿に②の半量を入れて平らにし、その上からミートソース半量を入れてならす。残りの②を重ねるように入れてならし、残りのミートソースも加えて見た目調整する。
 - 4 ピザ用チーズをのせ、パン粉と粉チーズを散らす。
 - 5 トッピング用のバターを細かく切って散らし、オーブントースターでしっかり焼き色がつくまで焼く。

こだわりの逸品
Satake Select

satakeオリジナル

国内産
真昆布
使用

国内産出し昆布

甘めの出汁が特徴で鰹節や
煮干し系の合わせ出汁にも相性が良い昆布です。

簡単! 美味しい
昆布の水出し

- 水…1リットル ●昆布…20g
- ①昆布を固く絞った布巾で拭き、水を入れたポットに入れます。
- ②冷蔵庫で6~8時間冷やして完成(冷蔵庫で約4日保存可能)



ハサミで切り込みを
いれるとお出しが
出やすくなるよ!



大容量 150g

- ぶり大根
- おでん
- 昆布巻き

味噌汁などの
毎日のお出しに!



satakeオリジナル

国内選別
カットわかめ
(お徳用)

韓国産肉厚カットわかめを国内で選別。
国内産に劣らない食感が特徴のカットわかめです。

国内選別
カットわかめ

品質重視
国内選別

大容量 70g

- カットわかめの若竹煮
- カットわかめと魚介のマリネ



satakeオリジナル

国内産
根こんぶ入
とろろ

国内産
昆布使用

昆布の中でも旨みの強い根昆布を独自の割合で配合。
口当たりよくとろける食感が特徴です。

梅干し一個・鰹節・
とろろ昆布ひとつまみ・
醤油少々
お湯を注ぐだけで
簡単おすまし汁!



大容量 80g

- とろろ昆布のお吸い物
- とろろ昆布おにぎり

ふんわり パンケーキ

過ぎやすい秋のティータイムには紅茶やコーヒーが似合いますね。そして、ちよっと小腹が空いたときのお茶のおともに、ふんわりとしたパンケーキはいかがでしょう。

今月の
スイーツ

材料 (1人分)

- | | | |
|----------------|--------|-------------------|
| ホットケーキミックス…20g | | バター…10g |
| 卵黄…2個分 | (メレンゲ) | 粉糖…適量 |
| 牛乳…小さじ2 | 卵白…2個分 | 粉糖、ホイップクリームなどお好みで |
| バニラエッセンス…数滴 | 砂糖…20g | |
| サラダ油…小さじ1 | | |

作り方

- ボウルに卵黄と牛乳、サラダ油、バニラエッセンスを入れてよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスをふるいにかけて加え、生地がなめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れて5~6分まで泡立て、グラニュー糖を2~3回に分けて加えながら、ツノが立つまで泡立てメレンゲをつくる。レモン汁を加えなじませる。
泡のきめが細かくなってきたら、やさしく(ハンドミキサーの場合は低速で)泡立て、ツヤが出てきてツノ立ちするまで泡立てましょう!
- ①に②の1/4を加えてよく混ぜ、再び1/4を加えてよく混ぜ、残りのメレンゲをすべて加えたら、泡がつぶれないようにやさしくゴムへらなどで底からすくい上げるように混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを入れ弱火で溶かし、③の生地をなるべく高さがでるように積み重ねるようにゆっくりと流し入れる。同じように生地を入れ、同時に2枚を焼く。水大さじ2/3(分量外)を加えてふたをし、弱火のまま8~9分ほど蒸し焼きにする。
あれば、ホットケーキ型を使いましょう。ない場合は牛乳パックなどの厚紙で高さ5cmくらいの輪っかを作って代用してもOK!
- ひっくり返して、同じようにふたをして8~9分ほど蒸し焼きにする。
- 器に盛り、お好みで、粉糖をふり、ホイップクリームなどを添える。



ふんわりさせる卵白のチカラ

卵白の約90%は水分ですが、残りの主成分はたんぱく質。卵黄にもたんぱく質が含まれていますが、卵白のたんぱく質とは別物で、卵白に含まれるアルブミンなどのたんぱく質には空気を取り込む性質があります。空気を抱え込むことができるから卵白を攪拌すると泡立つというワケ。そして、この気泡が加熱されるとふくらむため生地にボリュームが出て、ふんわりと仕上がるのです。



メレンゲをつくる時に少しでも卵黄が混じったり油分が加わると泡立ちにくくなるので気を付けて!

※写真・イラストはイメージです。

マンデークーポン 10/28 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

マンデークーポン 10/21 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

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 10/21 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

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。

次回予告

satake通信 2024.11月号



白菜・海老
ベイクド
チーズケーキ

歳時と食

秋祭り

十月の和風月名は、神無月

旧暦では、十月のことを「神無月(かんなづき)」と呼びますが、各地の神様が出雲に集まるため、神様が留守になってしまふことから「神無月」になった、という俗説はよく知られています。もう一つ有力な説があり、神無月の「無は助詞の「の」をあらわすことから、神無月とは「神の月」となり、春に野に下りてきて秋に山に帰る五穀豊穡の神に「収穫を感謝して祭る月」という意味があるといふもの。その秋の収穫に感謝しておこなわれるのが秋祭り。御輿を出したり、お神楽を奉納したり、収穫した米や里芋などを供えたり、祭りのカタチは神社や地域により異なります。



花ごほう

今月の花 リンドウ



リンドウの花言葉

勝利

薬の材料になることから「病気に打ち勝つ」=「勝利」というのが由来。また、病気にってしまった人に「病気に打ち勝ってほしい」との願いを込めて「あなたの悲しみに寄り添う」という花言葉もあります。

清少納言の「枕草子」に登場するように、昔から山野に自生し秋を彩る花として親しまれています。原産地は日本、中国、朝鮮半島、シベリアなど。花期は8~11月で、和名は「竜胆」。乾燥させたリンドウの根は漢方薬の材料になりますが、苦いとされる「熊の胆」よりもさらに苦いことから「竜の胆」のようだと名付けられたといわれています。

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。

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、日常が覗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12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 お芋

たくさんのご応募 ありがとうございます!

<p>年賀状 心こめ彫る イモハンコ アランさん(82歳)</p>	<p>子はチップス 妻はスイート リガ井のほさん(50歳)</p>	<p>父ジャーマン 母スイートマ オレ大学 おちよんさん(48歳)</p>	<p>イモいもと 見下すおぬし 芋侍 ラテのババさん(82歳)</p>	<p>畝掘つて 出て来たお芋 家族連れ おきんさん(60歳)</p>
---	---	---	---	--

2024年 10月1日(火)から郵便料金が変わります。**85円**にして出してね!

〈応募締切〉
10月15日(火) 当日消印有効
 〈当選発表〉
 satake通信12月号紙面にて発表いたします。

今月の川柳お題
お祝いの日
 メニュー
 川柳好きの方も、どしどし応募してください!

※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、他の目的は一切使用いたしません。
 satake通信10月号
satake川柳 応募券

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。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。)
 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/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
 ※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

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ください。)
 ■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。)
 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/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
 ※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

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ください。)
 ■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。)
 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/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
 ※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

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。