「旬」を
まるごと

いただきますをたのしく

satake通信

2026
11
November

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

contents

PICK UP!
食材FILE 水　菜
季旬彩々 しいたけ

こだわりの逸品
ニンニクましまし餃子、
国産野菜ジューシー餃子
今月のスイーツ
マサラ風 チャイ
四季彩々 花ごよみ
ホトトギス

Instagram
やってます!!
#日本一楽しいスーパー
#いただきますをたのしく
FOODS_MARKET_SATAKE

※店舗・入荷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。

シャキシャキおいしい

食材FILE vol.67

水菜

シャキッとした歯ざわりが心地よいアブラナ科の緑黄色野菜。関西でおなじみの「はりはり鍋」に欠かせない食材で、その淡白な味わいは、お出汁と肉や魚介のコクとよく合います。

保存方法

濡らしたペーパータオルで全体を包み、ポリ袋に入れて、できれば立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。日持ちはしないので、なるべく早く食べ切りましょう。

冷凍保存する場合は

水洗いしてから水気をよく取り除き、使いやすい長さでざく切りにする。密封できるポリ袋に入れ、しっかりと空気を抜いて封をし、冷凍庫へ。1か月を目安に使い切りましょう。

選び方

- 葉先までピンっとしてハリがあり、みずみずしいもの
- 葉の緑色が濃く、茎の白色がきれいでハリのあるもの
- 水耕栽培のもの は株が小ぶりで切り口が小さいもの、露地栽培のもの は株が大きくどっしりしているもの

水菜は「京の伝統野菜」

日本原産で、古くから京都を中心に栽培されてきた水菜は、京の伝統野菜のひとつ。畑の作物と作物の間の畦（あぜ）に水を引き入れて育てたことから 水菜 と呼ばれます。現在では関西のみならず、茨城や埼玉などの関東でも作られており、関東では 京菜 とも呼ばれます。露地物の旬は11～3月ごろ。ハウス栽培もおこなっているので通年出回りますが、露地物のほうが風味よく味も濃いです。

茎が赤紫をしたものは「赤水菜」と呼ばれる改良された品種。サラダや浅漬け、酢の物などに使うと彩り鮮やかに。

水菜の栄養価

淡白な味わいの水菜ですが、栄養価はかなり優秀。カルシウム、βカロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンCが豊富で、食物繊維、カリウム、鉄、ビタミンEなども含まれています。効率的に栄養成分を摂るなら生食がイチオシですが、βカロテンやビタミンKは油と相性がよいので、さっと炒めたり、さっとゆでてゴマ油やドレッシングなどと合わせたりするのもおすすめ！

水菜の苦みが気になるときは

育ちすぎたものや食べごろを過ぎた水菜は、苦みやえぐみを感じることがあります。気になる方は、ひと手間加えて調理してみて。

冷水にさらす

カットしてから2～3分ほど水にさらすことで苦み成分が水に溶けだして苦みがやわらぎます。カットした水菜はそのまま放置せず、なるべく調理し、食べるようにしましょう。

加熱する

さっとゆでたり炒めたりすることで苦み成分が分解され、苦みがやわらぎます。

ちなみに 茎がかたく感じるときは、塩もみをすると細胞がこわれて食べやすくなるよ！

塩味がちょうどよいときは水気をしぼってそのまま。塩辛い場合は水洗いしてからサラダや和え物などに使ってね。

水菜 de おつまみ

水菜とベーコンのガーリック炒め

材料 （2人分）
- ●水菜 … 1袋（約100ｇ）
- ●ベーコン（ハーフ）… 4枚
- ●ニンニクみじん切り … 小さじ1
- ●ゴマ油 … 小さじ1
- ●塩・黒コショウ … 少々
- ●マヨネーズ … 大さじ1

作り方
1. ①水菜は水洗いし、根元を切り落とす。水気を切って、4cmほどの長さのざく切りにする。
2. ②ベーコンは短冊切りにする。
3. ③フライパンにゴマ油を入れ中火で熱し、ニンニクみじん切りと❷のベーコンを入れて炒める。ベーコンが香ばしく焼けたら❶の水菜を加え、さっと炒め合わせる。
4. ④塩・黒コショウとマヨネーズを加え、全体に味をからませる。

水菜とサラチキのごま和え

材料 （2人分）
- ●水菜 … 1袋（約100ｇ）
- ●サラダチキン … 100g
- 〈A〉
  - ・しょうゆ … 大さじ1と1/3
  - ・砂糖 … 大さじ1
  - ・ごま油 … 大さじ1/2
  - ・白すりごま … 大さじ5

作り方
1. ①水菜は水洗いし、根元を切り落とし、水気を切る。鍋に湯をわかし、水菜を入れてさっと（20～30秒ほど）ゆでる。冷水にとり、水気をしぼってから、3～4cmの長さでざく切りにする。
2. ② サラダチキンは手で食べやすい大きさにほぐす。
3. ③〈A〉を混ぜ合わせる。
4. ④ボウルに❶、❷、❸を入れ、全体に味がなじむように和える。

水菜ときゅうりのあっさり漬け

材料 （2人分）
- ●水菜 … 1/2袋（約50g）
- ●キュウリ … 1/2本
- ●切り昆布 … 5～6g
- 〈A〉
  - ・白だし … 大さじ2/3
  - ・しょうゆ … 小さじ1/2
  - ・酢 … 小さじ2/3
  - ・おろしショウガ … 1.5cm

作り方
1. ①切り昆布は水で戻し、水気を切っておく。
2. ②キュウリはせん切りにする。
3. ③水菜は水洗いし、根元を切り落とす。水気を切って、3cmほどの長さのざく切りにする。
4. ④ボウルに❶、❷、❸と〈A〉を入れ、よく混ぜてからもみ込む。ラップをし、冷蔵庫で1時間ほどねかす。

季旬彩々

※店舗・入荷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。

うま味たっぷり！

しいたけ

シイタケの
うま味成分といえば
グアニル酸という
イメージがありますが、
それは乾シイタケのはなし。
生シイタケに含まれているのは
グルタミン酸で、乾シイタケには
グアニル酸とグルタミン酸の両方が
含まれています。どちらにしても
シイタケには“うま味”が
あるってことですね。

選び方

- 傘が肉厚で、巻きが開ききっていないもの
- 傘の裏側のひだが白く細かいもの
- 軸は太くて短め、しっかりとしているもの

保存方法

一両日中に食べる場合は常温保存でもOK。
すぐに食べない場合は、傘を下にしてペーパータオルで包み、傘側を下にしたままポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。
1週間を目安に食べ切りましょう。

冷凍保存する場合は

軸を切り取り、使いやすい大きさにカットしてから密封できる保存袋に入れ、しっかりと空気を抜いて封をし、冷凍庫へ。1か月ほど保存できます。

使うときは解凍せず、冷凍のまま調理に加えてください。

シイタケの栽培方法は2つ

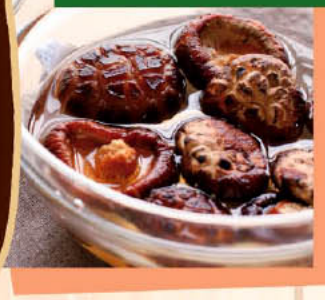
原木栽培

コナラ・クヌギ・ミズナラなどを使った原木にシイタケの菌種を植えて栽培する方法で、木漏れ日が差し込む森林またはハウスで育てられます。
旬は春と秋で、秋は10～12月に収穫されます。菌床栽培のシイタケよりも旨味や香りが濃い。

菌床栽培

おが屑や米ぬかをブロック状に固めたもの(＝菌床)に菌種を植えて栽培する方法で、湿度や温度が管理された室内で育てられます。
計画的に安定して収穫できるため、通年出回ります。

長期保存したいときは、「乾シイタケ」が便利！



乾シイタケは、いわゆる「干しシイタケ」のこと。すでに乾燥させたものなので、長期保存が可能です。生シイタケよりもうま味成分が多く含まれているため、乾シイタケを水やお湯で戻したあとの戻し汁は「だし汁」として使えます。

生シイタケと乾シイタケの使い分け

お好みでどちらを使ってもよいのですが、生シイタケならではの食感や風味は乾シイタケでは味わえず、乾シイタケならではの味の染み込み具合や旨み、歯ごたえなどは生シイタケでは味わえません。

乾シイタケ向き

味がよく染み込むので、煮物、炊き込みごはん、ばらずしの具、中華の炒め物・蒸し物に。戻し汁も使える！

生シイタケ向き

焼き物、焼きそば、野菜炒め、混ぜごはん、天ぷら・揚げ物などに。手早く使えるのがgood！

生シイタケは生食厳禁！

シイタケを含むきのこは野菜ではなく「菌類」なので、鮮度のよいマッシュルームを除き、生食はできません。生のままや加熱不十分のきのこを食べると、しいたけ皮膚炎になる危険があります。必ず、しっかりと加熱して食べるようにしましょう。

生シイタケの水洗いは基本的にNG

生シイタケを水洗いすると、旨味や香りが劣化するため、一般的には水洗いをおすすめすることはありません。
汚れが気になるときは、濡らしたペーパータオルで軽くたたいてホコリを落としたり、やさしくふき取ったりしましょう。
どうしても洗いたいときは短時間で軽く洗います。

ペーパータオルを濡らすときは、2～3%の塩水を使うのがおすすめ。香りや栄養素の劣化を和らげる効果があります。

ド定番！ 椎茸の含め煮

材料（2人分）

- 干しシイタケ … 10～13枚ほど
- 戻し汁 … 300ml
- 〈A〉
  - しょうゆ … 大さじ2
  - 酒 … 大さじ2
  - みりん … 大さじ2
  - 砂糖 … 大さじ2

作り方

①干しシイタケは水またはぬるめのお湯で戻しておく。
戻し汁はだし汁として使うので、300mlほど取り分けておく。
②戻したシイタケの軸を切り落とす。
③鍋に戻し汁と〈A〉の調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら❷のシイタケを加え、アクを取る。
④火を中弱火にし、落としぶたをして15分ほど煮る。落としぶたを外し、ときどき鍋をゆすりながら5～10分ほど煮含め、火を止めてそのまま冷ます。

フランスパンを加えて♪ 椎茸のガーリックソテー

材料（2人分）

- 生シイタケ … 1パック(6～8個)
- フランスパン(バゲット) … 7～8cm
- にんにく … 2片
- オリーブ油 … 大さじ2～
- 塩 … 小さじ1/4
- 粗びき黒コショウ … 適量
- 乾燥パセリ … 適量

作り方

①シイタケは石づきを取り、傘と軸に分け、軸は縦半分に切る。傘が大きい場合は傘も半分に切る。
②フランスパンは一口大にちぎる。
③ニンニクはみじん切りにする。
④フライパンにオリーブ油と❸を入れ中弱火にかけ、香りが出るまでゆっくり炒める。香り立ってきたら❶と❷を加え、中火で炒める。シイタケに火が通ったら、塩、粗びき黒コショウ、乾燥パセリをふり、香ばしく炒め合わせて器に盛る。

鶏肉×鍋

スープのコクがおいしさの決め手!

鶏むね肉で もやしたっぷり! ごま豆乳鍋

鶏むね肉を切るときのポイントは 繊維に対して垂直!

鍋のときは、火が通りやすいように厚みをそろえた〈そぎ切り〉がおすすめ。切るときは、鶏むね肉の繊維の方向を確認し、繊維の向きと包丁が直角になるように寝かし気味に刃を入れ、繊維を断つように引き切りましょう。

「ブライン液」でよりジューシーに

鶏むね肉をあらかじめ、水・砂糖・塩でつくる「ブライン液」にもみ込んで漬けおくと、鶏むね肉のパサつきをおさえ、よりジューシーに仕上がります。

ブライン液の作り方

水100mlに対し、塩5g(小さじ1弱)、砂糖5g(小さじ1と2/3)を加え、混ぜ合わせる。

漬け込む時間の目安

- 鶏むね肉1～2枚 → 2時間～半日ほど
- フォークでざくざく穴をあけた場合 → 30分～1時間
- カットした鶏むね肉 → 1～2時間

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 … 250g
- もやし … 2袋
- マイタケ … 1パック
- 小松菜 … 1/2袋
- 〈A〉
  - 水 … 300ml
  - 和風顆粒スープ … 小さじ2
  - みそ … 大さじ4
  - みりん … 大さじ2
  - すりおろしニンニク … 小さじ3
  - 塩 … 小さじ1/4
- 豆乳 … 200ml
- ごま油 … 大さじ1
- 白すりごま … 大さじ5～6

作り方

①鶏むね肉は観音開きにして厚みをととのえてから半分にカットし、そぎ切りにする。
②マイタケは手でほぐし、小松菜は5cmのざく切りにする。
③土鍋に〈A〉を入れて混ぜ合わせてから中火にかけ、煮立ったら鶏肉を加える。再び煮立ったら、弱火にしてアクをとる。
④マイタケ、小松菜、もやしの順に入れ、ふたをして中火で煮て、沸騰したら中弱火にし、具材に火を通す。
⑤豆乳、ごま油、白すりごまを加えて混ぜ、煮えたところからいただく。

鶏ひき肉で ゴボウもおいしい! 鶏だんご鍋

鶏だんごを作るコツ まずは、塩を入れてよく捏ねる!

鶏ひき肉に塩を加えてよく捏ねることで、肉のたんぱく質が溶け、粘り気が出て肉同士が絡み合うようになります。塩の分量は、ひき肉の重量に対して約1%が目安。まずは、きちんと捏ねましょう。

ひき肉が冷たいうちに手早く捏ねるのも、大事なポイント。
室温や手の温度などで脂が溶ける前にまとめることで、ふんわりと仕上がります。

具材はお好みでアレンジしよう!

きざんだネギ、ニンジンやレンコンなどのみじん切り、シイタケのみじん切りなどを加えると歯ごたえがよくなります。つなぎは、片栗粉、マヨネーズのほか、水切りした豆腐、パン粉、卵黄、すりおろした山芋などでもまとまります。まずは塩で捏ねてから、お好みのつなぎを加えてかたさを調整しましょう。

ゆるくなり過ぎたら、片栗粉を少しずつ加えてね!

材料 (2人分)

〈鶏だんご〉
- 鶏ひき肉 … 300g
- 塩 … 小さじ1/3
- レンコン … 60g
- おろしショウガ … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- 片栗粉 … 大さじ3
- マヨネーズ … 大さじ1

- ゴボウ … 1/2本
- マイタケ … 1パック
- セリ … 1/2束

〈A〉
- 水 … 500ml
- 鶏ガラスープのもと … 大さじ1/2
- おろしショウガ … 小さじ1
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/4

作り方

①〈鶏だんご〉を作る。レンコンは皮をむき、粗めにきざむ。ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘り出るまでよく捏ねる。レンコンと〈鶏だんご〉残りの材料を加え、混ぜ合わせ、丸く成形する。
②ゴボウはすり洗いし、ささがきに。マイタケはほぐし、セリは5cmのざく切にする。
③土鍋に〈A〉とゴボウを入れ、中火にかける。煮立ったら❶の鶏だんごを入れ、再び煮立ったら弱火にしてアクをとり、マイタケを加えて煮る。
④具材に火が通ったらセリを加え、さっと火を通す

鶏ぶつ切り肉で

鶏のコク深い味わい!

水炊き鍋

昆布を「和風顆粒だし小さじ2」に置き換え、①の手順を省略してもOK!

材料 (2人分)

- 鶏ぶつ切り肉 … 300~400g
- 〈A〉
  - 水 … 600ml
  - 昆布 … 15~20cm(約18g)
- 豆腐 … 1丁
- ニンジン … 1/2本
- 長ネギ … 2本
- セリ … 1/2束
- ブナシメジ … 1パック
- 塩 … 小さじ1/2
- 酒 … 50ml
- ポン酢しょうゆ … 適量

作り方

①鍋に〈A〉の水と昆布を入れ、一晩おく。
②❶を土鍋に移し替え、弱火にかける。沸騰直前になったら、昆布は取り出す。
③❷に鶏ぶつ切り肉を入れ中強火にかける。煮立ったら弱火にしてアクをとり、ふたをして30分ほど煮込む。
④豆腐はひと口に、ニンジンは皮をむき輪切りに、長ネギとセリは5cmのざく切りに、ブナシメジは手でほぐす。
⑤鶏肉がやわらかく煮えたら、ニンジン、豆腐、長ネギ、酒、塩を加え、ふたをして具材に火が通るまで中火で煮る。
⑥食べる直前にセリを加え、お好みでポン酢しょうゆにつけていただく。

鶏の旨味を楽しむなら

骨付き肉がおすすめ!

骨のなかには髄液が含まれており、この髄液には旨味やコラーゲンが含まれています。じっくりと加熱することで、骨からじんわりと旨味やコラーゲンが流出し、肉はジューシーに、スープはエキスたっぷりに仕上がります。また、骨に身が付いたままなので肉が縮まず、ふっくらと仕上がるという効果も。なので、肉の旨味をより楽しみたいなら、骨付き肉がおすすめです!

骨なし肉でも、もちろんOK!

今回は骨付き肉をご紹介しましたが、骨なしの鶏肉でもしっかりと鶏の旨味は味わえるので、結論としては、お好みの鶏肉の部位を選んでOK! 水炊きにルールはないので、野菜もお好きな具材を選んで、入れちゃいましょう。

お肉のなかではヘルシーで、じっくり煮込むとホロリとやわらかく、旨味がたっぷりで、食べ応えも十分。鶏肉は、どの部位でも、和洋中どんな味つけでも合わせやすい、魅力的な鍋食材のひとつです。

※店舗・入荷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。

鶏もも肉で

甘辛味がたまらない!

鶏すき鍋

材料 (2人分)

〈割り下〉
- しょうゆ … 50ml
- みりん … 50ml
- 酒 … 50ml
- 砂糖 … 大さじ1と1/2

- 鶏もも肉 … 300~400g
- 焼き豆腐 … 1丁
- 白菜 … 1/8株
- 長ネギ … 2本
- シイタケ … 4枚
- 春菊 … 1/2束
- サラダ油 … 大さじ1
- 一味唐辛子 … お好みで
- 卵 … お好みで

作り方

①〈割り下〉を作る。小鍋にみりん、酒、砂糖を入れて中火にかけ、アルコールを軽く飛ばす。砂糖が溶けているのを確認し、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
②鶏もも肉はひと口大に切る。
③白菜の芯はそぎ切りに、白菜の葉、長ネギ、春菊は4~5cmのざく切りにする。シイタケは石づきを切り落とし、傘に十字の切り込みを入れる。焼き豆腐はひと口大に切る。
④鉄鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、❷を鶏の皮目から入れ、焼き色をつけながら2~3分ほど焼く。※鉄鍋がないときは、フライパンで焼いてから鍋に移してください。
⑤鍋に敷き詰めるように鶏肉、焼き豆腐、シイタケ、長ネギ、白菜を入れ、〈割り下〉の半量ほどを回し入れる。煮込むうちに水分がでてくるので、味をみながら割り下を追加、または場合によっては水(分量外)を加え、味をととのえる。
⑤具材が煮えたら、お好みで一味唐辛子をかけたり、溶き卵につけたりしていただく。

すき焼きに欠かせない

割り下って何?

割り下とは、「しょうゆ」「みりん」「酒」「砂糖」をあらかじめ合わせた調味料のこと。

〈しょうゆ1:みりん1:酒1:砂糖0.3〉

という割合が一般的で、使う砂糖は「上白糖」「きび砂糖」「ざらめ」「グラニュー糖」「はちみつ」などさまざま。砂糖によって重量が異なるので、入れすぎや少なすぎに注意しましょう。

塩味が強いときはみりんや酒をプラス、甘みが強いときはしょうゆをプラスして調整します。また、鍋は煮詰める料理なので、煮ているうちに味が濃くなってしまうことも。そういう場合は、お湯やだし汁を少しずつ加えて、味を調整しましょう。

鶏すき鍋のメは…

雑炊がおすすめ!
白ご飯に甘辛い汁を合わせ、溶き卵を加えて、さっと煮詰めます。卵と鶏は相性バツグンなので、おいしいこと間違いなし。

こだわりの逸品
Satake Select

餃子

sasa

タレなしでもおいしい
ジューシーな冷凍生餃子!

こだわり餃子 旨

＼にんにくたっぷりでガツンと!／

ニンニク ましまし 餃子

25個入

にんにくをたっぷり使用した
食べごたえのある餃子。
食べた瞬間にんにくの香りが広がり、
ガツンとパンチのある味に仕上げました。
にんにく好きにはたまらない餃子です。

青森県産
ホワイト六片
にんにく使用

＼野菜の旨味が美味しい!／

国産野菜 ジューシー 餃子

25個入

豚肉・野菜は100%国産原料使用。
塩に関しては独自のブレンド塩を使用。
あっさりとした味付けで野菜の旨みを引き立たせ、
しっかりコクがある餃子に仕上げております。

青森県産
ホワイト六片
にんにく使用

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

今月のスイーツ Sweets

マサラ風チャイ

チャイとは茶葉を煮出して
砂糖と牛乳を加えて甘めに仕上げた、
インド生まれのミルクティー。
シナモンやカルダモン、クローブなどの
香辛料を加えたスパイシーなものは
「マサラチャイ」や「マサラティー」と
呼ばれるチャイの一種です。
肌寒くなってきた季節にぴったりの
生姜入りのマサラ風チャイで
一息つきませんか。

材料（2杯分）

- シナモンスティック…… 1/2本
- カルダモンパウダー ……小さじ1/2
- クローブパウダー……小さじ1/2
- すりおろし生姜……小さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 水…… 200ml
- 紅茶（茶葉）……ティースプーン2杯
- 牛乳 …… 200ml

シナモンスティックがない場合は、シナモンパウダー小さじ1/2程度でもOK!

作り方

1. シナモンスティックはポリ袋に入れ、麺棒などでたたいて、適当な大きさに砕く。
2. 小鍋に水と❶、カルダモンパウダー、クローブパウダー、すりおろしショウガ、砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら中火にし、2分ほど煮出す。
3. ❷に茶葉を入れ弱火で2分ほど煮出し、牛乳を加えたら、中弱火にして沸騰直前まで温め、火を止める。
4. 茶こしで漉して、カップに注ぐ。

砂糖の量はお好みで調整してください。

※写真・イラストはイメージです。

マサラチャイに入れる香辛料

よく使われるのはシナモン、カルダモン、クローブの3つで、お好みで黒コショウや生姜が加えられます。カルダモンやクローブ、コショウなどをホールで使う場合は、そのままでもよいですし、少し砕くか傷をつけると、より香りが出やすくなります。入れるものに決まりはないので、シナモンだけ、シナモンパウダーとつぶした生姜だけなど、用意しやすい範囲でお楽しみください。

マンデークーポンを使おう！

お得にお買物できる月曜日ね！

マンデークーポン ご利用日 11/30(月) 当日限り
お1人様1枚限り有効
5,000円(税込)以上のお買い物でご利用になれます。
500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 ご利用日 11/23(月) 当日限り
お1人様1枚限り有効
5,000円(税込)以上のお買い物でご利用になれます。
500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 ご利用日 11/16(月) 当日限り
お1人様1枚限り有効
4,000円(税込)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。

マンデークーポン ご利用日 11/9(月) 当日限り
お1人様1枚限り有効
3,000円(税込)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 ご利用日 11/2(月) 当日限り
お1人様1枚限り有効
2,000円(税込)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。

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。

次回予告

satake通信
2026.12月号

おせち

おせちうんちく
あずき
ソフトチョコチップクッキー

歳時と食

新嘗祭（にいなめさい）

その年の収穫を神様に感謝するお祀り

十一月二十三日は「勤労感謝の日」の祝日ですが、もともとは〈新嘗祭〉という、その年の収穫を神様に感謝するお祀りで、その年の新穀を神々に捧げ、天皇陛下自らもお召し上がりになる皇室の最重要宮中祭祀です。その歴史は古く、『古事記』や『日本書紀』にも新嘗という言葉が出てくるほど。天皇陛下に習い、全国各地の神社でも〈新嘗祭〉がおこなわれます。

かつては宮中祭祀の日は〝祭日〟というお休みの日でしたが、第二次世界大戦後に皇室祭祀令が廃止され、〈新嘗祭〉は「勤労感謝の日」という〝祝日〟へと変わりました。現在では、収穫や豊作への感謝だけではなく、諸産業の発展、職業、勤労などに感謝する日となりました。

花ごよみ

今月の花 ホトトギス

ホトトギスの花言葉

永遠にあなたのもの

ホトトギスの開花期間が夏から晩秋までと長いことが由来。ひたむきに咲き続けることから、〈秘めた意思〉という花言葉もあります。

ホトトギスといえば、信長・秀吉・家康の気質をあらわした『鳴かぬなら…』の言葉が有名ですが、それはカッコウ科の鳥のはなし。花模様の斑点を鳥のカッコウに見立てて名付けられたのが、ユリ科の花〈ホトトギス〉です。日本の代表的な山野草のひとつで、いくつか種類がありますが、白地に紫色の斑点が入ったものがよく知られています。

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

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。

〈応募締切〉
11月15日(日) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信1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。

個人情報の取り扱いについて
ご応募戴いた情報は、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11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、日常が覗える心温まる作品など、ピピっときた感覚で選ばせていただきます。今月のお題作品は1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 お弁当のおかず

たくさんのご応募 ありがとうございました！

とっておき
焼き明太子　そっと乗せ
アヤばあ さん（66歳）

遠足時
のり入り嬉し　卵焼き
モニャモニャ さん（55歳）

白米に
かかせぬ梅干し　紅一点
かーちゃん さん（58歳）

のこりもの
入れないでねと　釘ささ
AZUKIBAR さん（67歳）

大寝坊
白米、押し込み　そぼろドーン！
喰 さん（39歳）

〈キリトリ線〉

マンデークーポン
レシート1枚につき 5,000円(税込)以上のお買い物でご利用になれます。 500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）
朝日町本店／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／野里店／摩耶駅前店
※業務スーパーTAKENOKOではご使用になれません。

〈キリトリ線〉

マンデークーポン
レシート1枚につき 5,000円(税込)以上のお買い物でご利用になれます。 500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）
朝日町本店／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／野里店／摩耶駅前店
※業務スーパーTAKENOKOではご使用になれません。

〈キリトリ線〉

マンデークーポン
レシート1枚につき 2,000円(税込)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）
朝日町本店／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／野里店／摩耶駅前店
※業務スーパーTAKENOKOではご使用になれません。

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。