

いただきますをたのしく

satake

通「旬」がまるごと 信

2019年

12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



酉 亥

2020 子 庚子

2020年の十干十二支は

十干は<庚(かのえ)>、十二支は<子(ね)>

十干には宇宙の特性をあらわす五行と陰陽が割り当てられており、<庚(かのえ)>は「金属性」の「兄(陽)」。植物の成長過程に置き換えると「成長をおえた草木が次代のために準備する状態」となります。

十二支は<子(ね)>に始まり<亥(い)>に終わる物事の盛衰をあらわしており、植物の状態というなら、十二支の始まりである<子(ね)>は「種」。「生命力をためた種子が芽吹きはじめる状態」となります。

2020年を占うことはできませんが、「発展してきたことに変化があり、いろんな可能性が芽吹く」というような意味にとることができます。どのような変化やアクシデントがあっても、いろんな可能性の中からベストなものが選択できるように準備したり、見極めることのできる目を養っていききたいですね。



表紙作画：池田桃子

おせち準備
鶏の松風焼き

お正月お買い物
チェックリスト

旬かるた 柚子
四季彩々 花ごよみ 南天(ナンテン)

おせちとは

「おせち」は年神様へお供えした後に、それを下げていただく「神人共食」の料理。神様へのお供え物をいただくことで、そのご神徳をいただくという祈りが込められています。重箱に入れるのは、めでたさや福を重ねるという意味があり、縁起がよいため。年の初めのハレの日は、家族みんなで「おせち」を囲んで、お互いの健康と幸せを願いましょう。

今年もこの季節がやって来た!

おせち準備

正月飾りやお雑煮の準備もあるけど、やっぱり「おせち料理」も欠かせない。一年でもっとも重要な節句とされる「正月」に並べる正式な祝い膳だから、しっかりと準備して元日の朝に年神さまをむかえましょう。

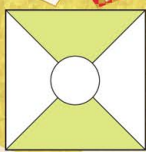
あしらいで彩りアップ!

盛り付けに、松葉や南天、はじかみ、小笹、木の芽、裏白などの植物をそえと、おせちの華やかさや彩りがぐっとアップ。どれも縁起ものなので、福を重ねたり縁起を担ぐのにぴったりです。

お重の詰め方

古くから「奇数は縁起がよい」とされているため、お重や皿には奇数で盛り付けましょう。

末広



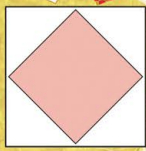
中心に小鉢などをおき、周囲を扇状に囲むように盛り付けます。

市松



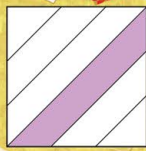
お重を正方形で均等に9つに割り、色味よく9種類を盛り付けていきます。

隅切り



中央に大きく菱形状に盛り付け、四隅に別の料理を詰めていきます。

手綱



斜めに美しく盛り付けます。海老やかまぼこなど色や形が明確なものがおすすすめ。

皿盛り

大きめの皿に数種類を盛るとぐっとお洒落に! 重箱の手入れなどの必要がないのもGood!

海老



腰が曲がるまで長生きできるように「長寿」を願う。

数の子



ニシンは多くの子が生まれることから「子孫繁栄」を願う。

黒豆



黒色は邪気を祓う。一年をまめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らすことを願う。

紅白なます



紅と白が祝儀の水引のよう縁起がよいため。平和を願う。

ごまめ(田作り)



イワシを肥料にしたら米が五万俵もとれたことから(五万米(ごまめ))と呼び、「豊作」を願う。

栗きんとん



黄金色を小判にたとえて財産が貯まるようにと願う。

たたきごぼう



ごぼうの色や形が黒い瑞鳥を連想させることから「豊作」を願う。

紅白かまぼこ



半月型が日の出に似ているため新しい年を祝う意味と、国の隆盛と平安を願う。

昆布巻



「喜ぶ」や「子生(こぶ)」の言葉にかけて円満や子だくさんを願う。

伊達巻/卵焼き



卵は「子孫繁栄」の象徴であり、巻物のように巻いてあるものは学問や習い事の成就を願う。

飾り切り

おせちを華やかにする

ねじり梅



花れんこん



里芋の六方むき



手綱こんにやく



かまぼこの飾り切り

市松

- ①紅白のかまぼこを同じ厚さで切って、交互に並べる。
- ②中央で切って、ずらす

結び

- ①両端に互い違いに切り込みを入れ、次に真ん中に切り込みを入れる。
- ②両端の2本をそれぞれ上と下から穴に通し、結び型にする。

松

- ①1.5センチくらいにスライスし、3/4ほど横に切れ目を入れる。
- ②1本1本を図のように折り曲げていく。

令和初の
おせちにいかが？

作ってみよう

鶏の まつ かせ 松風焼き

鶏の松風焼きは、味付けした鶏ひき肉を焼いて、片面をけしの実や白ゴマなどで飾り付けた、昔からあるおせち料理のひとつ。今回はクラシカルな味噌風味の松風焼きをご紹介します。見た目よりも簡単なので、お子様と一緒にチャレンジするのも素敵かも。ふだんのお弁当のおかずなどにも使える一品です。

材料

作りやすい分量

- 鶏ひき肉 … 250g
- 酒 … 大さじ2
- [A] ・みそ … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ2
- ・卵黄 … 1個
- 生パン粉 … 30g(3/4カップ)
- 白ゴマ … 適量

OnePoint

豚ひき肉でつくるときは、[A]の材料にしょうが汁(小さじ1)と刻みネギ(適量)をプラスするとおいしく仕上がります。

「鶏の松風焼き」の
おせちの意味は？

表面は白ゴマやけしの実などで飾りつけますが、裏面は何もなし。その何もないところから、「裏がなく、まっすぐ正直に生きていこう」という願いを込めたおせち料理となります。また、「松風焼き」という名前から「松」の木が想像されますが、「松」は厳冬の雪風に耐える長寿の木。縁起のよい松に因んだ「おせち料理」ともいえます。

「松竹梅」は
縁起もの

寒い季節が友といえるほど冬に元気な3つの植物のことを、中国では「歳寒三友」と呼び、画のテーマとして親しまれていました。その「歳寒三友」こそが松竹梅のことであり、日本に伝わったあと、その生命力の強さから縁起物として扱われるようになりました。冬でも緑を保つ松は長寿祈願を、冬でもすくすく育つ竹は子孫繁栄を、桜より早く冬に花を咲かせる梅は生命力の象徴となっています。

扇形や梅型で縁起よく

おせちに入れる場合は、末広がりや梅型で縁起よく仕上げましょう。上から下に向かって広がる末広がりには、『未来に向かってしだいに発展していく』という意味があります。

型で梅型にするのも縁起よし!!

末広がり型といえは富士山!

手順⑤



冷めたら好みの大きさに切り分ける。

お重に入れやすい形や大きさに切ります。

手順④



180℃のオーブンで20分ほど焼く。

オーブンではなく、オーブントースターでもOK! 15~20分ほど焼きます。

手順③



天板にオープンペーパーを敷き、②を15×10cmくらいの長方形になるように平らにならし、その上から白ゴマをふりかける。

型はケーキ用パウンド型や、ステンレスやアルミ製のバットでOK。

ない場合はアルミホイルで包んだり、そのまま四角く成形するだけでも大丈夫!



パウンド型



ステンレス製またはアルミ製のバット

白ゴマのかわりに、くしの実やく青のりでもおいしく作れます。

OK!

手順①



フライパンに鶏ひき肉の1/2量と酒を入れ、混ぜ合わせながら炒める。色が変わったら火を止め、粗熱をとる。

鶏ひき肉の半量に火を通しておくことで、焼いたときの縮みをおさえます。

手間なら手順①は飛ばしてもOK☆ 酒は[A]の材料と一緒に投入しちゃおう!

手順②



残りの1/2量の鶏ひき肉と[A]の材料、①のひき肉・生パン粉をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

つなぎ役である生パン粉は最後に加えます。

生パン粉がなければ普通のパン粉でもOK。



和風の味付けが苦手な場合はハンバーグ味でもOK! 玉ねぎなど野菜も自由にプラスしてアレンジしてみよう!

ちびっこの大喜び

数の子の正体は、ニシンの卵!

数の子はニシンの卵です。ニシンというと北海道が思い浮かびますが、昔のように水揚げできなくなった今は、北米や欧州から輸入されています。カナダやアメリカで漁獲された太平洋ニシンや、日本産のニシンは〈塩数の子〉として出回り、こりとした食感が特長。欧州の大西洋ニシンは味付け後冷凍され(味付け数の子)として出回ります。



ニシンは古くからおせちに欠かせない魚で昆布巻きの具としても馴染み。一夜干しには数の子ごと干したのものもある。



子持ち昆布って?



魚卵と昆布が合体した〈子持ち昆布〉という珍味をご存じですか? これは加工してつくるのではなく、ニシンが昆布に卵を産みつけてできるもの。つまり、産卵前に雌のお腹から取り出したものが〈数の子〉で、産卵のために昆布に卵を産みつけたものが〈子持ち昆布〉。ニシンの卵は粘着力が強いので昆布にくっついたままなのだそう。

余ったサラダに
しちゃいましょう!

数の子のマヨネーズサラダ

材料 (2人分)

- 数の子 … 2本
- キュウリ … 1本
- パプリカ(赤) … 1/2個
- マヨネーズ … 適量

作り方

- ①数の子は塩水に浸して塩抜きして薄皮を取り除き、さいの目切りにする。きゅうりとパプリカもさいの目切りにする。
- ②パプリカはさっと湯通しして水気をきる。
- ③数の子の水気をキッチンペーパーで吸い取り、きゅうり、パプリカと合わせてから、マヨネーズである。



かんたん♪彩りがよい、華やかメニュー♡

やっぱり定番、外せません!

松前漬け

材料 (2人分)

- 数の子 … 2~3本
- するめ … 1/2枚
- にんじん … 5cm
- 昆布 … 8cm
- [A]
- ・しょうゆ … 大さじ2と2/3
- ・酒 … 大さじ2と2/3
- ・だし汁 … 30ml
- ・みりん … 大さじ1

作り方

- ①[A]を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②数の子は塩水に浸して塩抜きをし薄皮を取り除いて、適当な大きさにちぎる。
- ③するめと昆布はぬれ布巾で汚れをふき取り、はさみで食べやすい長さのせん切りにする。にんじんは皮をむき、するめや昆布より細めのせん切りにする。
- ④保存容器に②と③を入れ混ぜ合わせ、①を注いで冷蔵庫に入れる。途中で2~3回上下に返して味を均一になじませ、2~3日おいたら出来上がり。

お箸が止まらないおいしさ!

こがね色におせちを彩る

数の子

この
ぷちぷち食感が
たまらない!

塩漬けされた 数の子の

塩抜き方

塩抜き方法

- 1 水に塩を溶かして塩水をつくり、数の子を浸す。
- 2 2~3時間おきに塩水を取り替えながら、合計で6~9時間ほど浸す。
ときどき味見をして、ちょうどよいと思う塩加減のタイミングで塩水から取り出してね!
- 3 薄皮を指でいねいに取り除く。
まだ塩辛い場合は、ちょうどよい塩加減になるまで、新しい塩水に取り替えながら浸してください。



用意するもの

- 数の子 … 300g
- 水 … 1000ml
- 塩 … 小さじ2/3(4g)

注意!

数の子は塩分を抜きすぎると苦くなってしまいます。苦味を感じたら、1000mlに小さじ1程度の塩水に1~2時間ほど浸してください。こまめに味見をして、好みの塩加減のときに塩水から取り出します。

“塩抜き”なのに 塩水に浸けるワケ!

浸透圧



海水よりも高い濃度で塩漬けされた薄い塩水につけると、塩水の水濃度になろうと変化が起こります。つまり、濃度の高い数の子の塩分が塩水のほうへとゆっくりと移動する。この濃度を均一にしようとする動きを「浸透圧」といいます。濃い塩分を薄い塩水を使う「塩抜き」といいます。

塩を抜き過ぎたときに、やや濃いめの塩水につけて塩分を戻すのも同じ理屈。

真水で塩抜きをすると中心部に塩分が残って塩抜きをするなら薄い塩水に均等に抜きましょう。

こりとした食感とうつくしい黄色が特長の魚卵
 <数の子>。その輝くような色味と、高価な食材である
 ことから「黄色いダイヤ」とも呼ばれています。
 <数の子>は冷凍すると食感がやわらかくなってしまいうため、
 塩漬けて冷蔵保存できるものが多く出回っています。
 塩漬けされた<数の子>は塩抜き(呼び塩)をしてから
 食材として調理します。

法と基本的な味付け

基本的な味付け

用意するもの

- 数の子 (塩抜き済み) … 200~300g
- <A> ・だし汁 … 600ml
- ・薄口しょうゆ … 大さじ5
- ・日本酒 … 大さじ5
- ・みりん … 大さじ5



- 1 <A>の調味液を鍋に入れ、ひと煮立ちさせてから、よく冷ます。
- 2 塩抜き済みの数の子の水気をキッチンペーパーなどで取り除く。
- 3 ②を保存容器に入れ、①の調味液を数の子がかぶるくらいまで注ぎ、ふたをして一晩漬け込む。

onePoint

- 数の子に熱が伝わらないよう、調味液は必ず冷ましてから使うこと!
- みりんを入れることで、ほんのり甘みのある食べやすい味になります。

もう少し塩味のある、いわゆる「お酒にあうような大人向けの味」にしたい場合は、みりんのかわりに、塩3g(小さじ1/2)を加えてください!

数の子の 気になる 栄養価

数の子は魚の卵なので、成長に必要な栄養素を少しずつ含んでいます。といっても、それは生のはなし。塩漬けて水戻したのになると、栄養価もぐっと低くなってしまいます。それでもビタミンDやビタミンB12は豊富で、たんぱく質も含んでいます。

「魚卵だし、プリン体多そう…」と思うでしょ?

プリン体は生命活動に必要な成分ですが、体内で尿酸に代謝されることから摂取量を気にされる方も多くなっています。肉や魚の内臓類に多く含まれるので、数の子にも多く含まれていると思いきや、100g中21.9mg*と少なめ。

中サイズの数の子が1本あたり約20gなので、1本のプリン体含有量は4.38mg程度ということになりますね。

おもな食品のプリン体含有量

※食品100gあたり、アルコール類 100mlあたり	●数の子 21.9mg*	●マグロ 157.4mg*
●白米 25.9mg*	●舞茸 98.5mg*	●マダイ 128.9mg*
●納豆 113.9mg*	●豚バラ肉 75.8mg*	●プリ 120.8mg*
●鶏卵 0.0mg*	●豚レバー 284.8mg*	●スルメイカ 186.8mg*
●ピーマン 69.2mg*	●鶏ささみ 153.9mg*	●ビール 3.3~8.4mg*
●なす 50.7mg*	●鶏レバー 312.2mg*	●ウイスキー 0.1mg*
●生いたけ 20.8mg*	●ベーコン 61.8mg*	●日本酒 1.2mg*

*日本痛風・核酸代謝学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」第2版(2010年改訂)附表より

日本痛風・核酸代謝学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」では、食事療法のひとつとして1日のプリン体摂取量を400mgにすることを推奨しています。そこから見ても、数の子の1本あたり約4.38mgというのはプリン体含有量の少ない食品ということがわかります。

おぼえておきたい!

数の子の保存について

塩漬け数の子(塩抜き前)

長期保存を目的として塩漬けにされているので、パッケージに記載されている温度や保存場所の通りに保存します。

塩抜きしてしまうと日持ちしないので、容量がたぐさあるときは、食べられる分だけを取り出すようにし、一気に塩抜きをしないように気をつけましょう。

CHECK!!

塩抜き後

保存するときはラップでしっかりと包むか、密封できる容器に入れて冷蔵庫へ。早めに味付けをするか、遅くとも5日くらいを目安に食べ切るようにしましょう。

冷凍すると歯ごたえや食味が劣化してしまうので、冷蔵庫での保存をおすすめします。

味付け後

密封できる容器に入れ、冷蔵庫で保存します。塩抜き後と同じように、5日くらいを目安に食べ切るようにしましょう。漬け汁と一緒に冷凍保存も可能ですが、食味が落ちてしまうので冷蔵保存がおすすめ。

CHECK!!

乾燥すると白くなってしまうことがあるので、漬け汁を捨てないように気をつけて。

ゆず

冬に旬をむかえる黄ユズ

果皮を添えるだけで、料理にさわやかな香りとほどよい酸味をプラスしてくれる香酸柑橘ユズ。冬に旬をむかえるのは黄色く色づいた黄ユズで、鍋物や汁物の薬味として、柚子茶などドリンクのフレーバーとして、人気があります。果皮はビタミンCやβカロテンといった栄養価にもすぐれているので、料理にプラスするのは体にもうれしいですね。

旬がた

師走

柚子の皮のさわやかな風味に年の瀬を憶える

選ぶポイント

- 皮にハリとつやのあるもの
- 全体的に色つきがよく、傷や黒ずみのないもの
- へたの部分の切り口が新鮮なもの

保存方法

ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。香りがおちないうちに早めに使い切るようにしましょう。

冬至と柚子湯

冬至に柚子湯に入るといふ風習は、5月の菖蒲湯と同じようにみそぎの意味をもちます。みそぎとは罪や穢れをおとし、体を清めること。ユズや南瓜の黄色は赤と同じように魔除けの色とされています。陽気回復へとむかう冬至に、これから寒さを増す冬を乗り越え、無事に春をむかえられるように、という願いを込めて柚子湯に入るといわれています。



柚子の皮の切り方

千切り



ユズの皮を削ぐように包丁でむき、細切りにする。内側の白い部分を削ぎ取ってから切ると、見栄えよく仕上がる。料理の薬味や香りづけに。

松葉ユズ



ユズの皮を1cm弱の幅に切り、長細い長方形をつくる。真ん中に切り込みを入れて広げて、松葉のような形にする。ハレの日の料理の飾りとして。

結び松葉ユズ



ユズの皮を1~1.5cm幅に切り、長方形をつくる。短辺の1/3幅のところを左右から交互に1本ずつ切り込みを入れ、先端を交差させる。おせちなどお洒落に仕上げたいときに。

おせち料理の一品としても! ゆず寒天



- 材料 (作りやすい分量)
- 粉寒天 … 4g
 - 水 … 2.5カップ
 - 砂糖 … 大さじ5
 - ゆず … 1個

- 作り方
- ①ゆずの皮をむいて千切りにし、身は果汁を絞る。
 - ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて溶かし、砂糖を加えて混ぜて火を止める。
 - ③①を加えてさらに混ぜ、型に流して、冷やし固める。
 - ④型から抜き、好みの大きさに切る。

(キリトリ線)

X'mas クーポン 12/23月 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 12/16月 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。

(キリトリ線)

マンデークーポン 12/9月 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。

(キリトリ線)

マンデークーポン 12/2月 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.Jan.1月号

ぼくたちバン&ブー

1月の今日は何の日

鱈

お料理しようずになる前の

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です。



水加減

前回は「火加減」でしたので、今回は「水加減」。レシピで見かける「ひたひた」とか「かぶるくらい」といった、表現の意味をおさらいしましょう。

たっぷり

すべての材料がすっかり水に浸かって沈んでおり、沸騰させるときにふきこぼれない程度の水の量。



どんなときに使う?

ほうれん草やブロッコリーを短時間でゆでるときや、山菜などのあく抜きをするとき、うどんやパスタなどの乾物をゆでるときなどに。

かぶるくらい

すべての材料がちょうど水面の下くらいで水に浸かり、頭を出さない程度の水の量。



どんなときに使う?

煮しめを作るときや、中までしっかり火を通したい根菜(ジャガイモ・ダイコンなど)をゆでるときなどに。

ひたひた

材料が水に浸かるか浸からないかくらいの水の量。材料の一部が水面から見え隠れしてOK。



どんなときに使う?

煮魚や煮物を作るときや、水分がなくなるまで煮めるときなどに。

びっくり水ってなあに?

麺や豆などをゆでているときに、沸騰で湯がふきこぼれないように加える水のこと。鍋の大きさにもよりますが、1/4~1/2カップくらいが目安。



「差し水」または「びっくり水」とよびます。

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 **今年はおせち料理を作りますか?**

(通信のおせち料理ページは参考になりましたか?)

- A. ① 絶対に作る(毎年作っている)
② 作る予定
③ 今年挑戦してみようと思う(通信を見て作りたと思った)
④ 作らない
※よろしければ、理由もお聞かせください



今月のことわざ

「師走節 寒茄子」

しわすたけのこ かんなすび

師走(12月)にタケノコを食べたくても、寒(小寒)く節分の間の30日間にナスを食べたくても、昔はハウス栽培などなかったため、冬場に手に入れるのはむずかしいことでした。転じて、「願いが叶わない」という意味のことわざ。今はタケノコの水煮もあるのどちらも季節に関係なく手に入りますね。

四季彩々 花ごよみ

今月の花 **南天(ナンテン)**

冬に小さな赤い実をつけ、お正月の飾り物のひとつとして貴重される南天。日本や中国などの東アジアが原産で、夏に白い花を咲かせます。ナンテンという語呂は「難を転ずる」ことにも通じるため、昔から魔除けや厄除けとして親しまれてきました。赤い実は咳止めの生薬としても使われています。

南天(ナンテン)の花言葉

南天の花言葉は「福をなす」。難を転じてくれる縁起木であることに由来しています。また、白い花が少しずつ赤い実にかわり、葉も紅葉で真っ赤にかわる様子が、日々情熱を高めていくよう、ということで「私の愛は増すばかり」という花言葉もあります。

「福をなす」
「私の愛は増すばかり」

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

(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、郵便料金が変更されています。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) 12月31日(火)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12月号プレゼントアンケート 応募券

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。(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。 **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。

X'mas 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。

マンデークーポン

レシート1枚につき **2,000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。(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。