

「旬」が  
まるごと

いただきますをたのしく

# satake通信

2025

12  
December

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



## 縁起物 ずかん

### contents



#### おせちの縁起物ずかん

食材FILE 烏賀(いか)

季旬彩々 日本酒とお正月

### 年末 お買い物チェックリスト

今月のスイーツ

かんたんティラミス

歳時と食

冬至



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





イカと数の子の和え物

材料  
(2人分)

- イカの刺身 … 150g
- 三つ葉 … 1束
- 数の子(下処理済み) … 4~5切
- 白だし … 大さじ1
- みりん … 小さじ2

作り方

- ①三つ葉はさっとゆでて、ざく切りにする。
- ②イカの刺身は白だしとみりんをふり、もみこんでしばらくおく。
- ③数の子は食べやすいサイズに切る。
- ④ボウルに①、②、③を入れ、和える。



イカ入り煮なます

材料  
(2人分)

- 冷凍イカまたは生イカ(胴、エンペラ) … 100g
- ニンジン … 1/2個
- ダイコン … 4~5cm
- 細切り昆布(乾物) … 5g
- ごま油 … 小さじ1
- だし汁 … 200ml
- しょうゆ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- 酢 … 大さじ1

作り方

- ①冷凍イカは冷蔵解凍か流水解凍し、水気をふきとる。生イカの場合はさばいて薄皮をむく。イカは横向きに置き、1cm幅の棒状になるように切る。
- ②細切り昆布はたっぷりの水に10分ほど浸けて戻す。
- ③ニンジンとダイコンは皮をむき、5mm角の拍子木に切る。
- ④鍋にごま油を入れて中火で熱し、③を入れて全体に油がまわるまで炒める。(A)を加え、沸騰したらイカを入れ、ひと煮立ちさせてからイカだけを取り出す。
- ⑤あくを取り除き、細切り昆布を加えたら落しぶたをし、中弱火にしてダイコンとニンジンに火が通るまで煮る。イカを戻してひと混ぜし、2~3分ほど煮たら火を止め、冷ましながら味をなじませる。



### 生イカの選び方

一杯まるごと購入し、ご自宅でさばく場合は、透明感があり、茶褐色になっているものがおすすめ。目が黒く澄んで飛び出しているものや、触ったときに色がスッとかわるもののが新鮮です。



### おせちに使う鳥賊



#### 〈イカの刺身〉

生イカを使った和え物にするならお刺身が便利。イカと数の子、イカとタラコなどを組み合わせて和えれば、おせちを彩るおめでたい色の一品になります。



#### 〈冷凍イカ〉

イカを使ったおせちの定番、「松笠焼き」や「松笠煮」にするなら冷凍イカがおすすめ。冷蔵庫で冷蔵解凍または流水で解凍してから調理します。



〈生イカ〉  
胴の中に野菜や肉、なま酢などを入れて煮たり焼いたりする「詰め」系料理には欠かせません。もちろん、生イカから「松笠焼き」や「イカ明太」にしてもOK。



〈干しスルメイカ〉  
「松前漬け」や「イカにんじん」なら干しスルメイカも定番。細長くカットして混ぜます。



イカの松笠焼き

材料  
(2人分)

- 冷凍イカまたは生イカ(胴、エンペラ) … 1杯分
- サラダ油 … 大さじ1/2
- しょうゆ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- 青のり … 少々
- 七味唐辛子 … 少々

作り方

- ①冷凍イカは冷蔵解凍か流水解凍し、水気をふきとる。生イカの場合はさばいて薄皮をむく。
- ②包丁をねかすようにして、イカの表面に5mm幅で斜めに切り込みを入れる。イカの向きを変え、格子状になるように同じように切り込みを入れ、末広がりの台形になるように、イカを食べやすい大きさにくる。
- ③鍋に熱湯をわかし、②を入れて1分ほどゆで、水気を切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、③を切り込み面を下にして並べ、押さえつけて焼き色をつけながら焼く。醤油とみりんを加え、炒め絡めながらイカに火を通す。
- ⑤器に盛り、好みで七味唐辛子や青のりを散らす。



イカの明太子和え

材料  
(2人分)

- イカの刺身 … 150g
- しょうゆ … 小さじ1/3
- 酒 … 大さじ1/2
- ごま油 … 小さじ1/2
- 明太子 … 1/2腹
- 柚子コショウ … 少々

作り方

- ①イカの刺身に酒をふり、まぶしておく。
- ②明太子は薄皮に切り込みを入れ、中身をかきだす。
- ③ボウルに②としょうゆ、ごま油、柚子コショウを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。

ハレの日にはお酒が似合います

# お正月本酒と



季  
彩  
々

日本酒の歴史は古く、紀元前には稻が栽培され、酒造りがはじまっていたと推定されています。少なくとも、奈良時代に編纂された地誌「播磨国風土記」にはお米に生えたカビを使って酒を造り、神様に献上したというような記述があります。平安時代には朝廷による酒造りがはじまり、国の混乱とともに朝廷から技術者が流出したことでも、神社や寺院、民間へと酒造りが広がったとされています。

※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。

## 日本酒の保存方法

ラベルを見て保存方法が要冷蔵になっているものは未開封でも必ず冷蔵庫へ。開封後は、酸化するので、ラベルの表示にかかると必ず冷蔵庫に入れ、立てて保管しましょう。

神様へのお供え物をいただく  
みき  
お神酒



門出を祝う  
かがみびら  
鏡開き

「鏡開き」といえば、地域により異なりますが一般的に1月11日におこなわれる“鏡餅を割る”行事がよく知られていますが、新年を祝う席や仕事始め、結婚式などに日本酒が入った酒樽を割ることも「鏡開き」といいます。酒樽の丸いふたは「鏡」と呼ばれ“円満”を、樽を開く(抜く)ことは運を開ける“末広がり”を意味し、参加者には酒が振舞われ、みんなで新たな門出やこの先の幸福や健康を祈願します。

料理酒

おせち準備に欠かせない

調味料の「さ・し・す・せ・そ」の「さ」といえば砂糖ですが、その前、味つけの一番はじめに入る調味料は「酒」。煮たり、炊いたり、臭みをとったり。おせちづくりに料理酒(清酒)は欠かせません。

## 料理酒を加えるのはなぜ?

以下のような、料理をおいしく仕上げる調理効果があるからです。



料理用  
清酒

醸造  
調味料

飲むための清酒と同じように、米、麹、水を主原料に、料理がおいしくなるようアミノ酸などが多くなるよう工夫して醸造されたお酒のこと。塩分は加えられていないため、酒類に分類される。

清酒をつくる途中の過程で3%ほどの塩を加え、お酒として飲めないようにしているため酒税がかからず、食品に分類され、「醸造調味料」と表記される。糖類やアミノ酸などを加えたものもある。

一般的に料理酒と呼ばれるのは醸造調味料です。

どちらを使うかは好みですが、醸造調味料には海水と同じくらいの塩分がすでに含まれてあり、糖類なども加味されているので、調理するときは、ほかの調味料の塩分や甘みの分量を調整するようにしましょう!





## 黒豆

くろまめ

一年をまめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らす、という願いが込められています。また、黒い色は邪気を払い災いを防ぐともいわれます。



## 数の子

かず

ニシン(二人の親)から多くの子が生まれることから「子だくさん」や「子孫繁栄」の願いが込められています。



## 昆布巻き

こぶ

昆布は「喜ぶ」や「子生(こぶ)」の言葉にかけて、「家族円満」や「子だくさん」の願いが込められています。



## 鯛

たい

七福神の恵比寿様がタイを手に持っていることや、語呂合わせが「めでたい」につながることから、縁起がよい食材として人気があります。



## いくら

サケの卵である多く生まれて、繁栄の象徴。「すように」といわれています。



## たたきごぼう

ごぼう

ごぼうの形や色が、豊作の時に飛んで来る黒い瑞鳥を連想させることから「豊作」の願いが込められています。



## ごまめ(田作り)

たづく

その昔、田畑の肥料にイワシを使ったところ、米が五万俵もとれたことから「五万米」(ごまめ)と呼ばれ、「豊作祈願」の願いが込められています。



## 紅白かまぼこ

こうはく

赤は魔除けを、白は清浄を意味し、半月型が日の出にも似ているため、新しい年をお祝いする意味が込められています。



「おせち」は年神様へお供えした後に、その神様へのお供え物をいただくことで、そのご神のおせち料理や食材には代表的なものを拾って「



## 伊達巻

だてまき

その形状が巻物に似ていることから知性の象徴とされ、「学問や習い事の成就」という願いが込められています。



## 金柑の甘露煮

きんかん

キンカンは「金冠」とも書くため宝物の象徴とされ、財産がたまるようにという願いが込められています。また「ン」がつくため「運がつく」縁起物としても知られています。



## 棒鱈の煮付け

ぼうだら

タラの「たらふく食べる」の言葉にかけて、「食べるものに困りませんように」という願いが込められています。



## 鰯・鰆

ぶり

出世魚であるブリやサワラのように、「出世しますように」という願いが込められています。



## 海老

えび

エビのように脛長生きできるよへの願いが込められています。



## 紅白なます

こうはく

紅と白が祝儀の水引のようで縁起がよく、また大根もにんじんも根菜であるため、家の土台が「しっかり根をはって栄えますように」という願いが込められています。



## きんとん

こ

黄金色を小判にたとえて、「財産がたまるように」という願いが込められています。「ン」がつくため「金運を上げてくれる」縁起のよい食材ともいわれています。



## 鶏の松風焼き

とり

表面をケシの実などで飾りつけ裏には付けないことから、「裏がない、まっすぐ正直に生きていく」という願いが込められています。



## 松笠焼き

まつかさ

加熱すると切り込みが開いて「松ぼっくり」のように見えることから、松にあやかって「長寿」や「子孫繁栄」への願いが込められています。



## 蛸

たこ

タコは加熱すれば紅白になるためされ、また多幸感から「一年間幸運が込められています。

るイクラは数が  
ることから子孫  
子宝に恵まれま  
う願いが込めら  
れています。

# 縁起物 ずかん

れを下げていただく「神人共食」の料理。  
徳をいただくという祈りが込められています。  
は意味やいわれがあるので、  
ずかんにしてみました。

**鮑**

あわび

アワビは15~20年ほど生きることから縁起のよいものとされ、「不老長寿」の願いが込められています。

**牛蒡**

ごぼう

細く長く地中にしっかり根を張るために、ごぼうのようにしっかり根を張り「代々続く」という願いが込められています。

**里芋の六方むき**

さといも

ろっぽう

里芋は親芋、小芋、孫芋と増えることから、「子孫繁栄」の縁起物。亀の甲羅にちなんだ六方むきは縁起がよいだけではなく、煮くずれがしにくくなります。

**うらじろ**

葉の裏が白いことから「裏表がない」ことを意味し、二枚の葉が対になっていることから「夫婦円満」の象徴としても知られています。

**蓮根**

れんこん

穴から「先が見通せる」として縁起がよいとされ、「将来の見通しが良くなりますように」という願いが込められています。

**手綱蒟蒻**

たづなこんにゃく

「縁を結ぶ」という縁起を担いでねじられており、「良縁」を願う意味が込められています。

**松の葉**

まつ

松竹梅で生命力の象徴とされる「松」は長寿を意味し、また松葉は二本の葉が繋がって落ち葉になってしまっても「離れ離れにならない」ことから縁起物とされています。

**蛤**

はまぐり

ハマグリは対になる貝殻がぴったりと合わされることから一生を添い遂げる象徴とされ「夫婦円満」の願いが込められています。

**梅人参**

うめにんじん

人参は「ン」がつくことから「運がつく」とされ、新春と再生の象徴とされる松竹梅の「梅」を模ることで縁起を担ぎます。

**慈姑**

くわい

実から長い芽が出ていて、「芽が出る」の言葉に通じ縁起がよいため、新しい年をお祝いする意味が込められています。

**南天**

なんてん

ナンテンという読み方が「難転」に通ずることから、「難を転じて福となす」という意味の縁起物として利用されます。

**亀甲椎茸**

きつこうしいたけ

椎茸を六角形にカットし亀に見立て、亀は長寿の象徴であるため、「長寿」を願う意味が込められています。

**ちよろぎ**

ね

漢字で「長老喜」「長老貴」「千代呂木」などと書くため、「長寿」を願う縁起物としておせちの黒豆などに添えられます。

**ゆり根**

ね

鱗茎の花びらのように重なった見た目から「歳を重ねる」「仲の良さ」に通ずることから「長寿」や「和合」を願う意味が込められています。

**千両・万両**

せんりょう・まんりょう

赤い実をたくさんつけることから豊かさの象徴とされ、またお金の名前がつく縁起のよい植物として人気があります。

# 年末お買い物 チェックリスト

## ＊ 食 品 ＊

- |                                    |                                     |  |                                      |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おやさい      | <input type="checkbox"/> デザート       | <input type="checkbox"/> のり                        | <input type="checkbox"/> わさび         |
| <input type="checkbox"/> お肉        | <input type="checkbox"/> ゆであずき      | <input type="checkbox"/> お米                        | <input type="checkbox"/> だし          |
| <input type="checkbox"/> お魚        | <input type="checkbox"/> もち         | <input type="checkbox"/> かまぼこ                      | <input type="checkbox"/> もみじおろし・柚子胡椒 |
| <input type="checkbox"/> くだもの      | <input type="checkbox"/> きなこ        | <input type="checkbox"/> 数の子                       | <input type="checkbox"/> たまご         |
| <input type="checkbox"/> お酒        | <input type="checkbox"/> レトルトカレー    | <input type="checkbox"/> 黒豆                        | <input type="checkbox"/> ハム・ソーセージ    |
| <input type="checkbox"/> 氷         | <input type="checkbox"/> 冷凍うどん      | <input type="checkbox"/> お茶漬けの素                    | <input type="checkbox"/> マヨネーズ・ケチャップ |
| <input type="checkbox"/> 炭酸水       | <input type="checkbox"/> パスタ        | <input type="checkbox"/> 一味・七味                     | <input type="checkbox"/> パン          |
| <input type="checkbox"/> お菓子・おつまみ  | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン | <input type="checkbox"/> ポン酢                       | <input type="checkbox"/> チーズ         |
| <input type="checkbox"/> お茶・ジュース・水 | <input type="checkbox"/> そば         | <input type="checkbox"/> たれ・ソース(すき焼き・ごましゃぶ・焼肉など)   |                                      |
| <input type="checkbox"/> コーヒー・紅茶   | <input type="checkbox"/> 鍋つゆ        | <input type="checkbox"/> 調味料(醤油・みりん・料理酒・砂糖・塩・酢・みそ) |                                      |
|                                    | <input type="checkbox"/> 鍋の〆        |  |                                      |

## ＊ 日 用 品 ＊

- |                                  |                                    |                                    |                                |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おはし     | <input type="checkbox"/> ペットフード    | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> オムツ   |
| <input type="checkbox"/> ラップ     | <input type="checkbox"/> 使い捨て歯ブラシ  | <input type="checkbox"/> アルミホイル    | <input type="checkbox"/> 電池    |
| <input type="checkbox"/> カセットボンベ | <input type="checkbox"/> フリーザーバッグ  | (お餅がくっつかないタイプ)                     | <input type="checkbox"/> 防災グッズ |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー  | <input type="checkbox"/> ポチ袋       |                                |
| <input type="checkbox"/> おしごり    | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ゴミ袋       |                                |
| <input type="checkbox"/> 洗剤      | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> カイロ       |                                |



m e m o

# かんたん ティラミス

今月の  
スイーツ

Sweets

クリスマスが近づくと、  
なんだか甘いものが恋しくなったり。  
師走ならではの繁雑さに追われ  
気持ち的に糖分が欲しくなったり。  
身近な材料で作れてたっぷり  
食べられるスイーツといえば  
ティラミスがおすすめ！



**材料 (17cm×12cm×5cm容器 1個分)**

- クリームチーズ…200g
- グラニュー糖…40g
- 生クリーム…200ml
- ラム酒…好みで
- お好みのビスケット…12枚～
- ④インスタントコーヒー…大さじ1と1/2
- 砂糖…大さじ1と1/2
- お湯…150ml
- ココアパウダー…適量

クリームチーズのかわりに  
マスカルポーネチーズを使うと、より本場の  
味っぽく仕上がります♪

**作り方**

- ①クリームチーズは常温に戻す。
- ②ボウルに④の材料を入れて混ぜ、コーヒー液を作つておく。
- ③別のボウルに①とグラニュー糖を入れてよく混ぜ合わせ、  
生クリームを数回にわけて加えながら混ぜ合わせ、  
つのが立つまで泡立てる。お好みでラム酒を数滴加えてもOK。
- ④ティラミス用の器の底にビスケットの半量を敷き詰め、  
②のコーヒー液を半量ほどかけて、ビスケットを浸す。  
残りのビスケットは残りのコーヒー液に浸す。
- ⑤④の上に③を半量ほどのせてへらなどで平らにならし、  
その上に残りのビスケットを敷く。さらにその上に③をのせて  
平らにならし、冷蔵庫に入れて2~3時間ほど冷やす。
- ⑥仕上げにココアパウダーをふりかける。

## ティラミスとは

イタリア北東部に位置するヴェネト州の街、  
トレヴィーゾのレストランで考案されたといわれるスイーツで、  
ティラミスという名前には「私を元気にして」という意味があります。もともと、ヴェネト州に隣接するロンバルディア州で食べられていた  
「クレマ・ディ・マスカルポーネ」というお菓子があり、それをアレンジしたのがティラミスといわれています。

Italy



※写真・イラストはイメージです。

(キリトリ線)

マンデークーポン **12/22 月 当日限り**

5,000円以上 (税込) 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。

(キリトリ線)

マンデークーポン **12/15 月 当日限り**

4,000円以上 (税込) 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。

## 次回予告

satake通信

2026.1月号



お味噌汁

いくら醤油漬け  
ほうれん草  
きな粉の  
チヂ揚げパン

マンデークーポン

3,000円以上 (税込)

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。

月 当日限り

お1人様1枚限り有効

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。

十二月二十二日は、  
南瓜を食べよう。

# 冬至

冬至は二十四節気のひとつで、北半球では一年のなかで最も夜が長く、昼が短くなる日です。翌日からは少しずつ日が長くなるため、「一陽來復」とも呼ばれ、この日を境に運気が上昇するといわれています。

**冬至といえば、南瓜**

南瓜は、風通しのよい冷暗所で丸ごと保存しておけば冬まで持つことから、昔は冬の貴重な栄養源とされていました。さらに、南瓜の橙色は厄除けの色とされ、冬至に南瓜を食べて無病息災を願う風習があります。また、「なんきん」は「ん(=運)」が付く食材であることから、冬至に食べると運が上がるとされ、「冬至の七福(ななくさ)」のひとつにも数えられています。



冬至

南瓜

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

豆

<div style="position

2024年  
10月1日(火)から  
郵便料金が変わりました。  
85円にして出でてね!

（応募締切）  
12月15日(月) 当日消印有効  
（当選発表）  
satake通信2号月紙面にて  
発表いたします。

今月の川柳お題  
お鍋の具

レシート1枚につき  
2,000円以上（税込）  
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／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 ではご使用になれません。

レシート1枚につき  
4,000円以上（税込）  
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／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 ではご使用になれません。

レシート1枚につき  
5,000円以上（税込）  
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／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 ではご使用になれません。