

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2025

6

June

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

旬を味わう
あじ
を
愉
し
む

contents

PICK UP!

食材FILE 豆苗

季旬彩々 サクランボ

こだわりの逸品
無添加ぬかどこ

今月のスイーツ
あじさい色のゼリーソーダ
四季彩々 花ごよみ
カスミソウ

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



選び方

- 葉の色が濃く、しっかりと開いているもの
- 葉や茎にハリやつやがあるもの

※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。

保存方法

開封前なら、袋のまま冷蔵庫の野菜室で立てて保存。
根をカットした場合は、タッパーなどの容器に豆苗を入れ、豆苗が浸かるくらいの水を入れ、冷蔵庫で保存します。

いすれにしても4~5日は目安に
早めに使い切るようにしましょう。

豆苗はえんどう豆の発芽した若芽と茎のことで、日本に入ってからようになったのは1970年代になってから。平成になり水耕栽培による生産が安定すると、通年流通するコスパのよい緑黄色野菜として注目されるようになりました。

ビタミン豊富で
コスパよし!

豆苗

食材FILE
vol.50

豆苗の栄養価

豆苗はβカロテンが豊富な緑黄色野菜で、βカロテンは体内でビタミンAに変わる栄養素。ビタミンEやビタミンKの含有量にもすぐれており、これらは油と相性のよい脂溶性のビタミンなので、炒め物やドレッシング・ごま油と合わせた和え物などにすると効率よく摂ることができます。また、豆苗には葉酸、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、パントテン酸などの水溶性ビタミンも含まれています。

脂溶性とは
油で溶けやすい
成分でコトだよ!



豆苗 de おつまみ

Let's
Cooking

豆苗とニンジンの豚肉巻き

材料 (2人分) ●豆苗 … 1パック
●ニンジン … 1/2本
●豚肉すき肉 … 10枚
●塩・コショウ … 適量
●サラダ油 … 小さじ1

作り方
①豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
②ニンジンは皮をむき、切り口を下にして5~6mmほどの厚さに切る。カットしたニンジンは寝かせて端から5~6mm幅に、棒状になるように切る。
③豚肉すき肉を縦に広げて塩・コショウ少々をふり、①と②を手前におき、くるくると巻いていく。
④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、ときどき転がしながら肉全体に焼き色がつくまで焼く。
〈A〉を加え、フライパンをゆすって全体に味をからませる。



豆苗のふんわり卵炒め

作り方

①豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
②ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズと砂糖を加えて混ぜ、溶き卵をつくる。
③フライパンにごま油の半量(大さじ1/2)を入れ中火で熱し、②を加えたら強火にし、卵の端が少しかたまってきたら木べらなどで大きくかき回し、半熟状になったら皿に取り出しておく。
④残りのごま油を入れてフライパンを中火で熱し、①を入れて炒める。しんなりしてきたら鶏ガラスープのもとを加えて混ぜ合わせ、塩・黒コショウで味をととのえる。③の卵を戻し、さっと混ぜ合わせる。

材料 (2人分)

●豆苗 … 1パック
●卵 … 2個
●マヨネーズ … 大さじ1
●砂糖 … ひとつまみ
●ごま油 … 大さじ1
●鶏ガラスープのもと(顆粒) … 小さじ2/3
●塩・黒コショウ … 適量



豆苗とちくわの梅肉和え

材料 (2人分) ●豆苗 … 1/2パック
●ちくわ … 3本
●梅干し … 2個
●めんつゆ … 小さじ1
●ごま油 … 小さじ2

作り方
①豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
②ちくわは食べやすい大きさに切る。
③梅干しは種を取り除き、包丁でたたくように細切りにし、ペースト状にする。
④ボウルに①、②、③、めんつゆ、ごま油を加えて、しんなりするまで混ぜ合わせる。



豆苗とツナのチーズ春巻き

材料 (2人分) ●豆苗 … 1パック
●ツナ … 1缶
●塩・コショウ … 適量
●しょうゆ … 小さじ1/3
●スライスチーズ … 8枚
●春巻きの皮 … 8枚
●水溶性薄力粉
●薄力粉 … 大さじ1
●水 … 大さじ1
●揚げ油 … 適量

作り方
①豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
②ボウルに①と汁気を切ったツナ、塩・コショウ、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
③水溶性薄力粉をつくる。
④春巻きをひし形になるように置き、手前側に半分に折りたたんだスライスチーズをのせ、その上に8等分にした②をのせ、春巻きの皮を巻いていく。皮の巻き終わりは③の水溶性薄力粉をぬって留める。
⑤170℃に熱した揚げ油に④を入れ、キツネ色になるまで揚げる。



豆苗の再生栽培をしてみよう!

根付きの豆苗は、切り落とした根元を利用した再生栽培が可能です。毎日お水を替える手間はありますが、かんたんなので挑戦してみてください!

手順

1

初日



豆のすぐ上の小さな芽を2つくらい残して、根元をカットする。

この小さな芽が伸びて次の豆苗になるので、必ず残すようにしましょう!

2

初日



根元が入るくらいの大きさの容器に①を入れ、豆苗に直接かからないよう脇から、豆が水に浸からない程度まで水を注ぐ。室温が15~25℃くらいの、直射日光が当たらない明るい場所に置き、毎日朝晩、1日2回、水を入れ替える。

豆まで水がかぶってしまうと、豆が腐む原因になるので注意!

3

3日目



あまり変化は見られず……

4

5日目



ちょっと伸びてきました!

5

7日目



いい感じに育ってきました!

6

8日目



もう食べられそうな感じ~♡

収穫

およそ8~10日くらいで再生栽培できるようになります!

※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。

甘くてキュートな初夏の味



サクランボ

Cherry

サクランボは、漢字で書くと「桜坊」。サクラの坊やのように可愛らしく、初々しい見た目と色、その甘酸っぱい風味から、初恋の味とも表現されます。その艶やかな姿から「赤い宝石」とも呼ばれる、初夏の風物詩のひとつです。

選び方

- 粒が大きく、ハリやつやのあるもの
- 色が鮮やかで色ムラがないもの
- 軸や果皮に傷がないもの

保存方法

サクランボは鮮度が落ちやすいので、なるべく早く食べ切るようにしましょう。冷蔵庫で保存するときは、乾燥を防ぐために密封できる容器に入れ、野菜室へ。

冷やしすぎると甘みが落ちてしまうので、食べる2時間前くらいから冷やすのがオススメ!



サクランボの種類

紅秀峰

1991年に登録された品種で、粒が大きく、甘みが強く酸味が弱いのが特長。肉質はかためで比較的日持ちするので贈答用としても人気。

高砂

「日本最古のサクランボ」ともいわれ、昔ながらのやや酸味を感じる甘酸っぱい味わいが特長。果肉はやわらかく、とってもジューシー。



ナポレオン

18世紀ごろにはヨーロッパで栽培されていた歴史ある品種で、昔ながらの甘酸っぱさと濃厚な味わいが特長。香りがよく、果皮は厚め。

紅さやか

山形生まれの早生種で、鮮やかな濃い紅色とジューシーで歯ごたえのあるかための肉質が特長。甘みのなかにほどよく酸味がありバランスがよい。

香夏錦

【高砂】×【佐藤錦】を交配させた品種で、佐藤錦由来の甘くさわやかな味わいと、高砂由来のジューシーでやわらかな果肉を合わせ持つ。

正光錦

「香夏錦」の後継品種で、粒はやや大きめでジューシー。しっかりとした甘みと控えめな酸味、さわやかな香りが楽しめる。種が取り出しやすい。

佐藤錦

山形県東根市の佐藤栄助氏が育成し、「佐藤さんがつくった」「砂糖のように甘い」ことから命名されたハート形のサクランボ。日本を代表する人気品種で、上品な甘みとほどよい酸味がある。

サクランボはとってもデリケート!!

おいしくて実の大きなサクランボを育てるためには剪定が必須で、多くのサクランボに光があたるよう剪定の技術も必要です。温度変化や雨に弱いので、低温・降雨対策も欠かせません。



受粉は人工授粉、収穫やパック詰めはひとつひとつ手作業。なのに、結実するのは咲いた花の2割ほどと、農園の規模のわりに収穫量が少なめ。まさに農家さんの情熱とお世話なしでは語れない箱入り娘のような果実なのです。

サクランボは桜の木になる?

サクラは桜でも、サクランボがなるのは「セイヨウミザクラ」という種類の木で、春になると花を咲かせるソメイヨシノなどの桜の木とは別物。サクランボの品種によって前後しますが、3月中旬～5月ごろに桜とよく似た花を咲かせます。サクランボは開花から収穫までの期間が短い果実で、50～60日ほどで収穫ができるようになります。



桜より少し白っぽい花が咲きます!

かゆいって、涼いげ!

さくらんぼのロックアイス

用意するもの

- ・洗ったサクランボ
- ・製氷皿
- ・水

作り方

洗ったサクランボを製氷皿にひとつずつ入れ、水を注いで冷凍庫で凍らせます。

炭酸水などクリアな飲料と一緒に、そうめんやひやむぎのおともにも!





アジのハーブソテー

材料 (2人分)

- アジ … 2尾
- 塩・コショウ … 少々
- ハーブ(ローズマリー、タイム、セージなど) … 適量
- 小麦粉 … 適量
- オリーブオイル … 大さじ1と1/2
- レモンの輪切り … 2枚
- ミニトマト … 4個
- ペピーリーフ … 適量

作り方

- ①アジはワタとゼイゴを取り除き、塩・コショウをする。おなかの中にハーブを詰め、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、①の両面よく焼く。
- ③ペピーリーフと②を器に盛り、レモンの輪切りとミニトマトを添える。あれば、生ハーブを飾る。

生ハーブがなければドライでもOK!



豆アジのカレー南蛮風

材料 (2人分)

- 豆アジ … 200g
- 上新粉 … 適量
- ししとう … 10本
- 揚げ油 … 適量
- 長ねぎ … 10cm
- 糸唐辛子 … お好みで

作り方

- ①豆アジは、えらとハラワタを取って水洗いし、水気をふき取る。
- ②(A)を混ぜ合わせ、①を漬け込み、10分ほどおく。
- ③長ねぎは切れ目を入れてひらき、せん切りにして白髪ねぎにする。水にさらして、水気をきっておく。
- ④揚げ油を170度に温め、ししとうを竹串で数か所穴を開けてから素揚げにし、軽く塩を振る。②のアジの水分をふり払い上新粉をつけ、カラリとするまでしっかりと揚げる。器に盛り付け、白髪ねぎとお好みで糸唐辛子をのせる。

(A)

- ・酒 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・カレー粉 … 小さじ2
- ・塩、こしょう … 少々

※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。

味がよいから「あじ」と呼ばれるようになったという名前の由来も納得の、旨味たっぷりの夏魚(アジ)。お刺身でも、焼いても、煮ても、揚げてもヨシ! 通年出回っていますが、食べるなら今がオススメの旬の味覚を楽しみましょう。



選び方

- 目が澄んだ黒い目のもの
- 皮に光沢があり、ゼイゴのとげがしっかりしているもの

ゼイゴとは?

ゼイゴはあじのうろこの中、ひと際たく、尾の付け根側面にあるとげ状の部分のこと。



アジのユッケ風

材料 (2人分)

- アジの刺身 … 100g
- きざみねぎ … 適量
- 卵黄 … 2個
- ・コチュジャン … 小さじ2
- ・しょうゆ … 小さじ1と1/2
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・和風顆粒だし … 小さじ1/2
- ・にんにくすりおろし … 小さじ1/4
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・白いりごま … 適量

作り方

- ①アジの刺身は包丁でたたいて、細かく切る。
- ②(A)を混ぜ合わせてタレをつくる。
- ③ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、きざみねぎを散らし、卵黄をのせる。



アジのカレーフライ

材料 (2人分)

- あじ(開き) … 2枚
- 塩・こしょう … 適量
- カレー粉 … 少々
- 小麦粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量
- 溶き卵 … 適量
- パン粉 … 適量
- キャベツ … 1/6玉
- レモン … お好みで

作り方

- ①あじは、塩・こしょう・カレー粉をかけた味をつける。
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、170度の油でカラッと揚げる。
- ③キャベツを千切りにする。
- ④器に②を盛り、せん切りキャベツ・レモンのくし形を添える。



材料

(2人分)

作り方

- ①アジは三枚におろし、軽く20分ほどおいておく。水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ②アジの身に大葉をのせて巻き、とめて片栗粉をまぶす。
- ③高温の揚げ油でさっと揚げる。
- ④器に大葉をしいて揚げたアジ・レモンを添える。

アジは小ぶりのものを選ぶとバランスよく仕上がります。

アジ

を愉しむ

旬を味わう

三枚おろし、エラ・ワタ・ウロコ取りなどのお魚調理は、鮮魚売り場で承っております！

※受付時間がございますので、詳しくはスタッフにご確認ください。
※持ち込みの魚は3枚おろしまでさせていただきます。
フグ類等一部商品に限りお断りすることがございます。



お気軽にお声かけください!!



アジと梅のたたき

材料 (2人分)

- アジ … 2尾
- 梅干し … 2個
- しょうが … 15g
- 大葉 … 4枚
- 花穂じそ … 適量
- しょうゆ … 適量

作り方

- ①梅干しは種を取り除く。しょうがはせん切りにする。
- ②アジは三枚おろしにする。腹骨はそぎ切りに、小骨は骨抜きで抜く。頭から皮をむき、荒くさむ。梅干しをのせて、全体が混ざるようにたたく。
- ③大葉を敷いた器に②を盛り付け、せん切りにしたしょうがをのせ、花穂じそを飾る。お好みでしょうゆを付けていただく。

材料

- 豆アジ … 1パック
- 片栗粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量

(2人分)

- ・コチュジャン … 大さじ2
・酒 … 大さじ1
・しょうゆ … 大さじ1
・チリパウダー(赤とうがらし粉) … 小さじ1/2
・にんにく(チューブ) … 小さじ1/4
・しょうが(チューブ) … 小さじ2/3

作り方

- ①豆アジは、えらとハラワタを取って水洗いし、水気をふき取る。
- ②(A)を混ぜ合わせ、①を漬け込み、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ③②の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を170℃に熱し、カラリとするまでしっかりと揚げる。

豆アジのピリ辛揚げ



アジの梅香煮

材料

(2人分)

- アジ … 中2尾
- 梅干し … 中1個
- 針しょうが … 少々

作り方

- ①アジはゼイゴとエラ、ワタを取り除き、腹の中をきれいに水洗いし水気をふき取る。
- ②浅い鍋に(A)を入れてひと煮立ちさせる。①のアジを重ねるように並べ入れ、梅干しも加える。
- ③沸騰したら火を弱め、落し蓋をして途中煮汁をかけながら10～15分煮る。味がしみたら皿に取り、針しょうがをのせる。

(A)

- ・水 … 1/2カップ
- ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・しょうが薄切り … 2～3枚



アジときゅうりのわさび酢あえ

材料

(2人分)

- アジの刺身 … 100g
- [塩水]・水 … 200ml
- 塩 … 小さじ1/2
- きゅうり … 1本
- 大葉 … 2枚

(A)

- ・だし汁 … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ1・1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・おろしわさび … 少々

作り方

- ①アジは1切れを3等分くらいのそぎ切りにする。[塩水]を作り、10分ほど浸す。
- ②きゅうりはうすい輪切りにする。
- ③ボウルに(A)を混ぜ合わせておく。
- ④食べる直前に、②に水気を切ったアジときゅうりを加えて和える。器に大葉を敷き、盛り付ける。

アジときゅうり、(A)の調味液を混ぜ合わせるの、必ず食べる直前に！

材料

(2人分)

- ご飯 … 茶碗2杯分
- アジの干物 … 1尾
- しば漬け … 40g
- 酒 … 小さじ1
- 白ごま … 大さじ1
- きぬさや … 4枚

作り方

- ①アジの干物は焼いて身をほぐす。きぬさやは茹でて、斜め切りにする。
- ②しば漬けはみじん切りにして、水気を絞る。
- ③白ごまは耐熱皿に広げ、電子レンジで1分加熱する。
- ④ボウルに温かいご飯を入れ、アジ、しば漬け、酒、白ごまを加えて混ぜる。茶碗に盛り、きぬさやを散らす。



アジの干物としば漬けの混ぜごはん

お好みでしょうゆ小さじ1を加えても。



こだわりの逸品
Satake Select

無添加 ぬかどこ

国産原料のみで作った
化学調味料無添加の
ぬか床です。
袋のまま野菜を入れる
だけで、一回目から
美味しいぬか漬けを
お楽しみいただけます。



その一 業界初!

実際に大根を漬け込み、植物性乳酸菌で熟成発酵させ、仕上げています!

その二 2億2千万個の 植物性乳酸菌!

1kgに対して2億2千万個の植物性乳酸菌で発酵させたぬか床だから「うまみ」が断然違います!

その三 一回目から 美味しく漬かる!

捨て漬け不要! 熟成発酵のうま味と乳酸菌によるほのかな酸味があるので一回目から美味しく漬かります。

その四 100%国産原料 使用! 無添加!

和歌山県産キヌヒカリの米ぬかをはじめ、赤穂の塩、道南産の昆布、佐賀県産のきな粉などを使っています。



あじさい色のゼリーソーダ

6月といえば、梅雨。
梅雨に似合う花といえば、紫陽花が
代表格ですね。今回はそんな紫陽花を
イメージしたかんたんデザートをご紹介します。
身近なジュースを使って作るので、
材料もそろえやすいです！

材料(2人分)

① グレープジュース
(果汁100%)…200ml
グラニュー糖…大さじ1
粉ゼラチン…5g
水…大さじ3

② りんごジュース
(果汁100%)…200ml
グラニュー糖…大さじ1
粉ゼラチン…5g
水…大さじ3

炭酸飲料水
(色のついていないもの)…適量
ミント…お好みで

作り方

- ① 水大さじ3にゼラチンを入れ、ふやかす。
- ② 小鍋にグレープジュースとグラニュー糖を入れて温め、ふつふつしてきたら火を止め、①を加えて溶かし混ぜる。粗熱がとれたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②のりんごジュースも同様に①、②の手順でゼリーを作る。
- ④ ②と③のゼリーは角切りにする。
- ⑤ グラスに④のゼリーを入れ、炭酸飲料水を注ぐ。
- ⑥ お好みでミントを飾り完成。

炭酸水は
お好みで。
ゼリーのみで
食べても
おいしい！

紫陽花と色のはなし

アジサイは日本を原産とする花で、ガクアジサイなどの原種を品種改良したのがホシアジサイや西洋アジサイとなります。アジサイは赤色色素を持つため、育った土壌の酸性度によって花色が変わります。酸性の土壌なら「青」が強い花色になり、中〜アルカリ性に寄せた土壌なら「ピンク」や「赤」が強い花色に。淡いグリーンの花は色づく前のもの、白いアジサイは赤色色素であるアントシアニンをもたないため、白いまま咲きます。

中〜
アルカリ性

酸性

何色に
なるかな♪



※写真・イラストはイメージです。

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 6/30 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ります。

マンデー
クーポン 6/23 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ります。

マンデー
クーポン 6/16 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ります。

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。

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。

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 6/2 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ります。

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。

次回予告

satake通信
2025.7月号



豚肉

ピーマン
甘酒
水ようかん

