

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信



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



冬は、
やっぱり
鍋だね！

今月の特集

鍋レシピ 大集合！

contents

こだわりの逸品
岡山県日生産 牡蠣のお好み焼き
旬かるた チンゲン菜
花ごよみ ミセバヤ



11月の

紅葉シーズン真っ盛りの11月。よい天気にもよる風が心地よい季節です。また、夜は気温が下がるので、鍋のおいしい時期でもありますね。そんな11月の「食の記念日」は、“11=いい”の語呂合わせや、11月11日のように“1=棒”に見立てたものがたくさん。食卓のコネタにぴったりの、ちょっとツウ好きな由来をもった記念日を中心に紹介します！

11月の
イベントカレンダー

- 11/1日 紅茶の日
- 11/3日 文化の日
- 11/7日 ソースの日
- 11/11日* たくあんの日
もやしの日・ポッキー&ブリッツの日
きりたんぽの日・うまい棒の日
チーズの日
- 11/19日 ポーゾレ・ヌーヴォー解禁
- 11/20日 ピザの日
- 11/23日 勤労感謝の日
小ねぎ記念日
- 11/24日 和食の日
- 11/29日 いい肉の日
いいフグの日

今日は何の日？

11/1日

紅茶の日



江戸時代、伊勢国の船頭・大黒屋光太夫という人物が海難にあい、ロシアに漂流。当時は鎖国をしていたので帰国は叶わず、10年もロシアに滞在すること。そんな中、光太夫はロシアの女帝・エカテリーナ2世にお茶会に招かれ、日本人で初めて本格的な茶会で紅茶を飲みました。それが1791年11月1日。このエピソードにちなんで、11月1日を『紅茶の日』と、日本紅茶協会が制定しました。

11/7日

ソースの日

日本ソース工業会が任意団体として設立されたのが、昭和22年11月7日。また、日本に最初に伝来したソースは「ウスターソース」ですが、その「ウスターソース」のエネルギー量が100g当たり117kcalであったことから、日本ソース工業会が、11月7日を「ソースの日」と制定しました。



11/20日

ピザの日



ピッツアの定番といえば、「ピッツァ・マルゲリータ」。このピザは、19世紀にイタリアを統一したサヴォイ家の王妃マルゲリータがナポリを訪れた際に、トマト(赤)、バジル(緑)、チーズ(白)というイタリアの国旗と同じ配色のピッツァを献上され、大変気に入ったことが名前の由来。そのマルゲリータ王妃の誕生日にちなんで、11月20日を『ピザの日』と、ピザ協協会が制定しました。

11/23日

小ねぎ記念日



11月23日といえば、勤労感謝の日。『勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう』という、国民の祝日です。つまり、“ねぎらい”の日。「ねぎらい=葱来」の語呂合わせから、小ねぎ主産県協議会が制定しました。また、冬にむかって鍋や汁物など、小ねぎの消費が伸びる時期であるから、という意味も込められています。小ねぎは、青ねぎを若採りしたもので、万能ねぎや細ねぎとも呼ばれます。

小ねぎは刻んで
冷凍しておくで便利！

刻んだ小ねぎは水気を拭き取ってから、タッパーなどの容器に入れ、冷凍庫に入れる。1~2時間したら取り出し、容器を振る。これを2~3回繰り返すことで、ねぎが塊になるのを防ぎます。1か月を目安に使い切りましょう。



11/24日

和食の日



海があり、山があり、四季折々の食材が楽しめる日本。うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心に栄養バランスのよい、「和食」の文化があります。また、年中行事や人生儀礼と結びつきが深く、歳時食として生活に根付いているのも、「和食」の特徴。一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になってほしい、という願いをこめて、実りの秋でもある11月24日を「いい日本食」「和食」の日と、『一般社団法人和食文化国民会議』が制定しました。

11/29日

いいフグの日

11月29日の語呂合わせといえば、「いい肉の日」が知られていますが、「いいフグ」と読ませる『いいフグの日』でもあります。全国海水養魚協会トラフグ養殖部会がトラフグのおいしさをより多くの人に知ってもらいたい、という願いを込めて制定しました。トラフグは「秋の彼岸から春の彼岸まで」といわれ、とくに寒さ強まる12月~2月ごろが旬。本格的なフグの季節の到来を知らせる日でもあるわけです。



Cheese

11/11(水)は
チーズの日

チーズを大別すると、「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」に分かれます。ナチュラルチーズは乳に乳酸菌と凝乳酵素を加えて固め、発酵させたもの。購入後も発酵が進むため、香りや味わいの変化を楽しむことができます。日本では「プロセスチーズ」は結構ポピュラー。スライスチーズや6Pチーズなどが該当します。

保存方法

未開封のチーズは冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べ切るようにしましょう。開封後は高温や乾燥が大敵なので、チーズの切り口をクッキングシートで包み、密封できる容器に入れて冷蔵庫で保存します。余りがちなピザ用チーズは平たくラップで包み、密封できるポリ袋に入れて冷凍するのがおすすめ。1か月ほど保存することができます。



チーズは冷凍・解凍すると、風味や食感が変わってしまうので、チーズを冷凍したときは、必ず加熱調理して食べるようにしましょう。

チーズの栄養価

チーズには骨の健康維持に欠かせないカルシウムがたっぷり。牛乳や小魚が苦手なお子様や高齢者の方におすすめしたい食材のひとつです。種類によって異なりますが、総じて、たんぱく質、カルシウム、亜鉛、ビタミンAなどの栄養価にすぐれています。

プロセスチーズとは?

ナチュラルチーズを一種または数種混ぜ合わせたものを加熱して溶かし、乳化剤を加えて形成したものです。製造工程で加熱処理をおこなっているため、追熟することなく、保存性にすぐれています。

代表的なプロセスチーズ

スライスチーズ、キャンディチーズ、6Pチーズ など

ナチュラルチーズの種類

※取り扱っていない商品もございます。ご了承ください。

1 フレッシュタイプ

熟成させていないチーズのことで、やわらかく、さわやかな酸味と風味が特長。

代表的なフレッシュチーズ

クリームチーズ、モッツアレラ、カッテージ、マスカルポーネ など

・モッツアレラ

白くて丸い形のチーズで、みずみずしく弾力がある。加熱すると糸を引くのでピザの具材として人気。



・クリームチーズ

くちどけがよくなめらかな舌触り。コクがあるので、チーズケーキの材料としても人気。



2 ハード・セミハードタイプ

水分量を減らしてかたく仕上げ、保存性にもすぐれている。ハードタイプは濃厚でコクがある。セミハードタイプはくせがなく食べやすい。

代表的なチーズ

パルミジャーノ・レッジャーノ、ゴーダ、チェダー、エダム、グリエール など

・パルミジャーノ・レッジャーノ

「イタリアの王様」と呼ばれるハードタイプのチーズ。熟成期間が長く、旨みが凝縮している。



・ゴーダ

バターのようになめらかで、くせがない。ピザやグラタンなどに合う。プロセスチーズの原料にもなる。



3 青カビタイプ

チーズの内側に青カビを繁殖させ、内部から熟成させたもの。塩気が強く、青カビ特有の風味がある。

代表的なチーズ

ゴルゴンゾーラ、ロックフォール、スティルトン など

・ゴルゴンゾーラ

世界三大ブルーチーズのひとつ。ほのかな甘みの「ドルチェ」と、辛口の「ピカンテ」の2種類がある。



4 白カビタイプ

チーズの表面に白カビを繁殖させ、外側から熟成させたもの。内部はやわらかく、クリーミーでマイルドな味。

代表的なチーズ

カマンベール、ブリー・ド・モー、クロミエ など

・カマンベール

表面は白カビで覆われ、中はとろりと舌触りのよいコクのあるチーズ。「チーズの女王」とも呼ばれる。



5 ウォッシュタイプ

塩水や地酒などで外皮を洗ったり擦ったりしながら熟成させる。個性的なものが多い。

代表的なチーズ

エポワス、ボン・レヴェック、マンステール など

6 シェーブルタイプ

ヤギの乳からつくるチーズ。特有の酸味と香りがあり、熟成とともに香りも強くなる。

代表的なチーズ

サント・モール、ブリニー・サン・ピエール、ヴァランセ など

アボカドのチーズ焼き

【材料】(2人分)

- アボカド … 1個 ●白はんぺん … 1/2枚
- マヨネーズ … 大さじ2 ●黒コショウ … 少々
- ピザ用チーズ … 大さじ4

【作り方】

- ①アボカドは皮をむき、種を除いて1.5cmの角切りにする。はんぺんも1.5cmの角切りにする。
- ②マヨネーズに黒コショウを加え、①と和える。
- ③②を耐熱容器に入れ、チーズをふりかけ、表面に焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。

冬は
やっぱり
鍋だね!

鍋 レシピ 大集合!

11月は霜月。陽が落ちると、肌寒さを感じる日も増え、温かい食べ物がおいしく感じられます。温かい食べ物といえば、外せないのが『鍋』。食べ応えたっぷりの鍋なら、栄養も満点。カラダもココロもぽかぽかになって、寒い冬に備えましょう。



材料(2人分)

- 豚ひき肉…100g ●豚バラ
- キャベツ…1/4個 ●もやし
- 豆腐…1/2丁 ●白ネギ…1
- ごま油…大さじ1 ●甜麺醤
- 日本酒…大さじ1 ●しょうゆ
- 【スープ】・鶏がらスープ…300
- ・ねりごま…大さじ2 ●砂糖

作り方

- ①キャベツは少し太めの千切り、白ネギ・生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、白ネギ・生姜を炒め、豚ひき肉・豚バラ肉・日本酒を加えて炒める。
- ③スープの材料を②に加え、ひたひたまで水を加えて煮込む。
- ④キャベツ・もやし・チンゲン菜・豆腐を加え、煮立てたら完成。

ちゃんこ鍋

材料(2人分)

- 鶏もも肉…100g
- 鶏だんご…100g
- 豚バラ肉…100g
- 大根…5cm
- にんじん…1/3本
- ごぼう…1/2本
- まいたけ…1/2袋
- 水菜…1茎
- 油揚げ…1枚
- 【煮汁】・だし汁…600cc ●しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ3 ●みりん…大さじ3

作り方

- ①鶏もも肉、豚バラ肉、水菜、油揚げは食べやすい大きさに切り、まいたけは根元を切って小房に分ける。大根、にんじんは薄くスライス、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ②鍋に煮汁を沸騰させ、鶏もも肉、豚バラ肉を入れ、再沸騰したら固い野菜から順番に加えて煮る。
- ③全体に火が通ったら完成。

Point! シメにはうどんがオススメ!

明太子鍋

材料(2人分)

- 明太子…2腹 ●豚バラ肉…200g
- 白菜…1/8個 ●豆腐…1/2丁
- 白ネギ…1/2本 ●しいたけ…2枚
- 水菜…1茎 ●水…500cc
- 中華スープの素…小さじ2 ●酒…10
- おろしニンニク…小さじ1 ●片栗粉…
- 紅シヨウガ…お好みの量

作り方

- ①鍋に水、中華スープの素、酒、おろしニンニクを入れ火にかき、片栗粉でとろみをつける。
- ②豚バラ肉やお好みの野菜、明太子を入れ火を通す。お好みで紅シヨウガを加えるとオイシイ!

かも鍋

材料(2人分)

- 鴨肉(ロース)…1枚(200g前後)
- 肉団子…100g
- 白菜…2枚 ●えのき…1/2袋
- 焼き豆腐…1/2丁 ●せり…1/2束
- しいたけ…2枚 ●白ネギ(白い部分)…1本
- 【煮汁】・だし汁…800cc ●酒…30cc
- ・みりん…30cc ●しょうゆ…60cc

作り方

- ①鴨肉は余分な脂を取り除き、5mmの厚さにそぎ切りする。白ネギは3~4cmに切り、熱したフライパンで焼き目を付ける。野菜、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に煮汁を入れ煮立てたら具材を加えて火を通す。

無限ごま油鍋

材料(2~3人分)

- 豚しゃぶしゃぶ用肉…300g
- キャベツ…1/4個
- にんじん…1/2本
- まいたけ…1袋
- もやし…1袋
- にんにく…1片
- ごま油…100ml
- 【A】
- 水…500ml
- 鶏ガラスープのもと…大さじ1と1/3
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- ポン酢、柚子こしょう…適量

作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんはピーラーで薄切り、まいたけは小房に分ける。にんにくは芯を除いて、みじん切りにする。
- ②鍋にごま油とにんにくを入れて熱し、香りがしてきたら豚肉を入れる。色が変わったら、一度取り出す。
- ③②の鍋に【A】を加えて混ぜ合わせ、キャベツ、にんじん、まいたけ、もよしの順に加え、火が通ったら、豚肉を戻す。
- ④お好みでポン酢や柚子こしょうをつけて、お召し上がりください。

Point! べはこしょうを足して、ラーメンがおいしい!

餃子鍋

材料(2人分)

- 餃子(市販品)…10個 ●白菜…2枚 ●しめじ…1/2袋
- にんにくの芽…1/4束 ●木綿豆腐…1/2丁
- にんじん…3cm ●ごま油…大さじ1
- 【A】・水…3カップ ●中華スープの素…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2 ●酒…大さじ2

作り方

- ①白菜、にんにくの芽は食べやすい大きさに切る。にんじんは薄切りにする。しめじは石づきを取り、小分けにする。豆腐は一口大に切る。
- ②【A】を煮立てたら具材を加え、しんなりしてきたらごま油をまわしかける。

Point! 最後にラーメンを入れて食べてもおいしい!

ブタ鍋

材料(2人分)

- 白菜キムチ…100g
- 豚バラ肉…100g
- ソーセージ…2本
- スパム…1/4缶
- 豆もやし…1袋 ●白ネギ…1本
- 水…700cc ●ごま油
- 調味料 ●コチュジャン
- みそ…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1
- にんにく(すりおろし)…

作り方

- ①豚バラ肉、キムチは食べやすい大きさに切る。ソーセージ、スパムは一口大に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を加えて炒める。
- ③水と調味料を加えて煮立てたら具材を加えて火が通ったら完成。

Point! 辛さはお好みで調整してください。

オススメ具材 溶けるチーズやお好みの野菜で厚揚げ、豆腐など

担々風鍋



肉…100g
…1袋 ●チンゲン菜…1株
1/2本 ●生姜…1かけ
…大さじ2 ●豆板醤…小さじ1
…大さじ1と1/2 ●みそ…大さじ1
cc ●豆乳…200cc
大さじ1 ●すりごま…大さじ2

にする。もやしは軽く洗い水気をきり、
切る。豚バラ肉は3~4cmに切る。
白ネギ・生姜を炒め、香りが出たら
豆板醤・豆板醤を加え炒める。
と煮立ちしたらしょうゆ・みそで味を調える。
豆腐を鍋に入れ、③を注ぎ、蓋をして火にかける。

関西風すき焼き



材料(2~3人分)

●牛もも薄切り肉…300g
●焼豆腐…1/2丁
●白菜…1/4個 ●白ネギ…2本
●しらたき(小結)…4~6個
●菊菜…1わ ●しいたけ…2~3個
●牛脂…1個 ●砂糖…適量
●しょうゆ…適量 ●酒…適量
●溶き卵…2~4個分

作り方

- ①白菜はざく切り、白ネギは斜め切り、菊菜は3cm幅に、焼豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鉄鍋に牛脂を入れて、全体にこすりつけるように中火で熱する。牛肉を広げて入れて、砂糖・しょうゆ・酒を同量ずつ入れ、絡めながら焼く。(肉が焼けたら、ひとまず肉だけを、溶き卵などにつけていただくのが関西風!)
- ③同様に、残りの肉を焼き、砂糖・しょうゆ・酒で味付けする。肉を寄せて、空いたところに水分の出やすい食材から入れていき(菊菜は最後)、野菜に火が通るまで煮る。

Point!
砂糖、しょうゆ、酒の分量はお好みでOK! 適量で迷ってしまう場合は、大さじ3~4を目安にしてみてください!

ミルフィーユ鍋



材料(2人分)

●豚バラ薄切り…200g
●白菜…1/4株
●水菜…1茎 ●水…600cc
●だしの素…大さじ1と1/2
●しょうゆ…大さじ1と1/2

作り方

- ①白菜と豚バラ肉を交互に重ね5cmに切って、鍋のフチに沿って敷き詰め、5cmの長さで切った水菜を散らす。
- ②顆粒だしをまんべんなくふりかけ、水としょうゆを加えて15分ほど煮て全体に火が通れば完成。

なぜなに? すき焼き

関東風と関西風はどう違うの?

一般的に関東風のすき焼きは、砂糖・しょうゆ・みりん・酒などをあわせた調味料、「割り下」を煮立て、そこに肉や野菜を入れ、いっぺんに煮ます。もともと「牛鍋」というメニューがあり、そこに関西の「すき焼き」が入ってきて、このようなスタイルになったといわれています。一方、関西のすき焼きは「割り下」は使いません。まず牛肉を焼き、砂糖としょうゆで味付けをし、野菜などの水分で煮焼きをする。つまり、関西は「焼き」の要素が強い料理で、関東は「煮る」鍋料理になるんですね。

Check!

にんにくみそ鍋



材料(2人分)

●豚ひき肉…200g
●もやし…1袋 ●にら…1/2束
●えのきたけ…1袋 ●にんにく…1かけ
●みそ…大さじ3 ●砂糖…小さじ1
●中華スープのもと…小さじ1/2
●水…600ml ●ごま油…大さじ1
●ラー油…お好みの量

作り方

- ①もやしは洗う。にらは5cmの長さに切る。えのきたけは根もとを落としてほぐす。
- ②水で中華スープのもとをとく。にんにくをすりおろし、みそ、砂糖とともに混ぜ、スープでのばす。
- ③鍋にごま油を熱し、中火で豚ひき肉をほぐしながら炒め、②を加える。煮立ったら①を加え、好みでラー油をたらし、スープごといただく。

Point!
キャベツや白菜など、冷蔵庫の残り野菜を入れてもOK。最後にラーメンを入れて食べてもおいしいですよ。

和風カレー鍋



材料(2~3人分)

●鶏もも肉…150g
●ソーセージ…6本
●玉ねぎ…1個
●きゃべつ…1/8個
●ブロッコリー…1/2個
●パプリカ…1/4個
●カレールー…80g

[A]
●水…800ml
●めんつゆ(2倍濃縮)…100ml

作り方

- ①鶏もも肉・パプリカはひと口大、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ②きゃべつはざく切りにし、ブロッコリーは小房に分け下茹でする。
- ③鍋に[A]と鶏肉を入れて煮立てる。鶏肉に火が通ったらカレールーを溶かし、他の具材を加えて煮込む。最後にブロッコリーを加えて温めて完成。

イチゲ風鍋



白ネギ…1/2本
…大さじ1
…大さじ1
しょうゆ…大さじ1 ●酒…大さじ1
…1片 ●粉唐辛子…適量

食べやすい大きさに切る。
薄切り、白ネギは斜め切りにする。
豚バラ肉を炒め火が通ったらキムチも

たせる。他の具材もすべて加え、

好みで調整してください。

ラーメン、餅、餃子を入れてもおいしい!
…にんじん、キャベツ、玉ねぎ

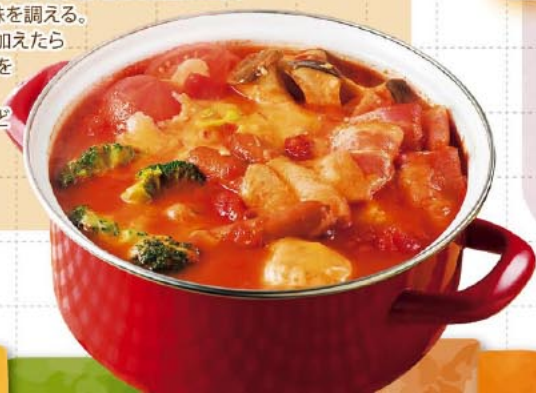
トマトチーズ鍋

材料(2人分)

●ベーコン…100g ●ウインナー…6本
●トマト…1個 ●ブロッコリー…1/2株
●エリンギ…2本 ●にんにく(みじん切り)…1かけ
●水…400cc ●カットトマト缶…1缶(400g)
●固形コンソメスープの素…2個 ●オリーブオイル…大さじ1
●スライスチーズ(溶けるタイプ)…1枚
●塩…適量 ●こしょう…適量

作り方

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切り、エリンギは石づきを切り落とし縦切りにする。トマトはくし形に切り、ブロッコリーは小房に分け下茹でする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらトマト缶と水、固形スープの素を加え中火で煮立たせる。ブロッコリー以外の具材を入れ火を通したら、塩・こしょうで味を調える。
- ③ブロッコリーを加えたらスライスチーズを全体的にのせ、ふたをして1分ほど煮たら完成。



鶏野菜みそ鍋

材料(2人分)

●鶏もも肉…300g ●菊菜…1/2束
●しいたけ…4枚 ●にんじん…1/3本
●白ネギ…1/2本 ●白菜…2枚
●豆腐…1/2丁 ●だし汁…600cc

[みそダレ] ●みそ…大さじ4
●みりん…大さじ1と1/2 ●酒…大さじ1
●鶏がらスープの素…小さじ1
●にんにく(すりおろし)…1/2片
●しょうが(すりおろし)…1片 ●一味唐辛子…適量

作り方

- ①鶏もも肉・春菊・豆腐・白菜は食べやすい大きさに切り、白ネギは斜めに切る。にんじんは5mmの厚さに切り、しいたけは軸を切り、共に飾り切りをする。
- ②鍋にだし汁を入れ、みそダレを溶かす。
- ③春菊以外の具材を入れ煮立たせる。鶏もも肉に火が通ったら春菊を加えて出来上がり。

satakeの惣菜コーナーより
新発売!



こだわりの逸品
Satake Select



岡山県日生産
牡蠣のお好み焼き

ひなせ



ふりふりの大粒牡蠣!



産地にこだわり!

岡山を代表する牡蠣の産地、日生の牡蠣をつかっています。瀬戸内海で自然の恵みをいっぱいを受けて育った美味しい牡蠣です。

牡蠣が3粒入ってボリュームミ-

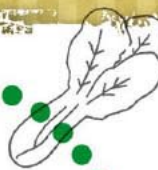
日生の牡蠣を贅沢に3粒使っています。生地にしっかりと牡蠣のだしが染み込み、牡蠣を存分にお楽しみいただけます。

日生といえば
カキオコ!



旬が来た

霜月



チンゲン菜は中国野菜として知られるアブラナ科アブラナ属の青菜。日本では知られるようになったのは、1972年(昭和47年)に中国との国交が再開されてからで、栽培されるようになったのは1975年(昭和50年)から。日本での歴史は浅いですが、くせのない味わいとシャキッとした食感が日本人の好みに合い、すっかり青菜のひとつとして定着しました。

チンゲン菜

Green pak choi

選び方

- 葉が鮮やかな緑色で、みずみずしく、ツヤ・はりのあるもの。
- 茎に丸みがあり、ふっくらと肉厚のもの。
- 茎にキズのないもの。

保存方法

濡らした新聞紙やキッチンペーパーで包んでから、ポリ袋に入れ、立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存します。3~4日で使いきるようにしましょう。

チンゲン菜の栄養価

何とんでも、チンゲン菜はβカロテンが豊富。βカロテン同様、油と相性のよいビタミンKも含んでいるので、効率よく摂取するなら油炒めなど加熱する料理がおすすめ。ビタミンC、葉酸、鉄、カルシウムなども含有しており、栄養価にすぐれた野菜のひとつといえるでしょう。

100gあたり2000μg含有しているんだぜいー★
ビタミンA Eyeeeeeent!

チンゲン菜はサッと加熱してシャキッと仕上げる



チンゲン菜のミルク煮

材料(2人分)

- チンゲン菜... 2~3株
- ハム... 3枚
- 牛乳... 250ml
- 水... 170ml
- 鶏ガラスープのもと... 大さじ1/2
- サラダ油... 小さじ1
- 塩・コショウ... 少々
- 砂糖... 小さじ1/2
- 【水溶性片栗粉】
- 片栗粉... 大さじ1と1/2
- 水... 大さじ2

作り方

- ①チンゲン菜は葉と茎にわけ、葉は長さを半分にし、茎はくし型に8等分する。ハムは6等分する。
- ②フライパンを熱しサラダ油を入れ、チンゲン菜を炒める。油が全体にまわったらハムを加え、塩・コショウ、砂糖を入れ、全体を混ぜる。
- ③水と鶏ガラスープのもとを加え、沸騰したら中火で3分ほど煮る。牛乳を入れ再沸騰したら、水溶性片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら出来上がり。

チンゲン菜の調理ポイント

チンゲン菜はアクが少ないので、そのまま炒め物などに使えます。火の通りが早いので、炒めるときは高温でサッと加熱するのがコツ。ほどよくシャキッと感が残ります。チンゲン菜自体は淡泊な味わいなので、ホタテやベーコンなど、旨味の強い食材とあわせると、おいしく召し上がれます。炒め物のほか、煮物、あんかけ、スープ、蒸し物、おひたしなどにもよく合います。

洗うとき

茎の内側に土が入っていることがあるので、根元を切り落とすか、根元に切れ目を入れてから、流水で丁寧に洗いましょう。

下ゆで

沸騰した湯に塩を入れ、根元から入れ1分ほどゆで、葉はすばやく湯がいて、冷水にとる。



マンデークーポン 11/30 月 当日限り
4,000円以上のお買い物でご利用になれます。
お1人様1枚限り有効

マンデークーポン 11/23 月 当日限り
3,000円以上のお買い物でご利用になれます。
お1人様1枚限り有効

マンデークーポン 月 当日限り
2,000円以上のお買い物でご利用になれます。
お1人様1枚限り有効

マンデークーポン 月 当日限り
1,000円以上のお買い物でご利用になれます。
お1人様1枚限り有効

次回予告
Satake通信
2020.Dec12月号

おせちを一品
つくってみよう!
12月の今日は何の日?
お正月準備をはじめよう

SAMPLE 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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

お料理しようすに
なる前の

基本の「き」を 覚えよう!

まぎらわしい料理用語から、
お料理に関する基本の「き」
くらの内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。

食材の下ごしらえ ~イカ編~

イカは1杯で購入することもあるので、
さばき方からおさらい!

イカのさばき方

- 脚と内臓をはずす**
胴の中に指を入れ胴と内臓をつなぐ筋を外す。脚をしぼり内臓をゆづく拭き取る。
- エンペラをはがす**
付け根のあたりと胴の間に指を入れ、エンペラをはがす。
- 胴を開く**
胴の中に包丁の刃を外側に向けて入れ切り開き、内臓や軟骨をきれいに取り除く。
- 皮をはがす**
皮のむけた所からキッチンペーパーを使って皮をきれいに剥がす。
キッチンペーパーを使うと滑りやすくなります。
- 墨袋を取る**
墨袋の付け根を指でつまんで、破らないように取り除く。
- 脚を処理する**
目を切らないように注意して、脚を切り離す。
- 目と目の間に包丁を入れ、くちばしと目を取り除く**
- 脚にある大きな吸盤は包丁の背でこそげ取り、長さを切りそろえる**

イカの表面に切り込みを入れる

胴の表面に切り込みを入れると、煮たり焼いたりしたときにキレイに仕上がります。

鹿の子切り

包丁を垂直にして縦横に、厚さの半分くらいまで、格子状の切り込みを入れる。こうすることで加熱調理したときに、身が丸まるのをおさえます。



松笠切り

包丁を斜めにながして、3~5ミリ幅で縦横に切り込みを入れる(そぎ切りにする)。煮上げると同時に、キレイな飾り切りになります。



揚げ物にするとき

衣をつける前に、イカの両面に切り込みを入れておく、とやわらかく仕上がります。



生食のときはcheck! すべし!

生イカにはアニサキスという寄生虫がいます! まずは、蛍光灯などに透かして、目でよくチェックしましょう。白い木綿糸のようなものがあれば、アニサキスの幼虫です。アニサキスは加熱や冷凍で死滅しますので、イカの塩辛を手作りする際は、一晩冷凍するが、冷凍イカを購入するようにしましょう。

花ごぼ

今月の花

ミセバヤ

日本や中国を原産とする多年草で、10~11月ごろ、紅桃色の花を球状に咲かせます。その見た目から、「玉緒(たまのお)」という別名もあります。英語では、「October daphne」。「10月の沈丁花」や「10月の妖精」という意味で、10月ごろに咲く花をあちわしています。

ミセバヤの花ことば

大切なあなた

高野山の法師が禅山でこの花を見つけ、和歌の師である冷泉為久に「君に見せばや(見せたいものだ)」と、文ととも花を贈ったのだとか。このエピソードがミセバヤの名前と花ことばの由来となっています。



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。

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〉
11月15日(日) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信1月号紙面に
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、他の目的には
一切使用いたしません。

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、
日常が現れ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 私の大好き

たくさんのご応募 ありがとうございます!

ムンゴリン 一人であそぶレアチーズ プーちゃんさん(38歳)	晩酌に 素通り出来ぬ刺し身盛り 代官さん(74歳)	トロ饅頭 メロンステーキ だあーい好き まこちゃんさん(77歳)	甘党の 心もお腹も満たす芋 プーちゃんさん(63歳)	好きすぎて ミカン持つ手もみかん色 ももさん(26歳)
---	--	--	---	--

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/尼崎道徳店/堀町店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店
※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/尼崎道徳店/堀町店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店
※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/尼崎道徳店/堀町店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

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。

