

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2022



August

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

旬野菜

夏も秋もおいしい!

なす

contents

PICK UP!

食材FILE 枝豆

季旬彩々 やきとり

こだわりの逸品
オリジナル餃子

今月のスイーツ
手づくりラムネ
四季彩々 花ごよみ
ペンステモン

satakeの
Instagramも
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE

食材FILE vol.19

枝に付いたままゆでて食べる豆だから、枝豆。
未熟な大豆のことで、かつては大豆として収穫できる品種を若さやのうちに採っていましたが、現在では枝豆専用の品種も育成され、多く出回っています。旬は5月中旬から10月ごろまで。ピールのおいしい時期とちょうど重なります。

枝豆のおいしいゆで方

【用意するもの】

- 枝豆 … (150~300g程度)
- 水 … 1リットル
- 塩 … 40g(水の量の4%)

枝豆の重量ではなく、水の量に対して4%です！2Lなら80gになります。



枝豆 えだまめ

夏の味によく合う

- 枝付きの場合はハサミで枝から切り離す。塩味が染み込みやすいように、さやの両端を切り落とす。
- 水洗いして、軽く水気を切ってからボウルに入れ、1/3量の塩をふる。うぶ毛を落とすように両手で枝豆をこすり合わせ、よく塩をもみ込む。
- 鍋に水を入れ、強火で火にかける。沸騰したら残りの塩(2/3量)を入れ、再沸騰したら②の枝豆を塩が付いたまま入れ、中強火で4~5分ゆでる。
- ゆであがったらザルにあげて水気を切り、バットなどに広げて自然に冷ます。

Point 沸騰した後も、枝豆と一緒に投入しよう！

保存方法

枝豆は鮮度が命です！
購入後はできるだけ早く調理しましょう。
保存する場合は塩ゆでし、冷ましてからビニール袋に入れて冷蔵庫へ。
2~3日を目安に食べ切るようにしてください。
長期保存の場合はかためにゆでて冷ましてから密封できるポリ袋などに入れて冷凍庫へ。1か月を目安に食べ切りましょう。

選び方

- うぶ毛がきれいに生えているもの
- ほどよく実がふくらんで、粒ぞろいのよいもの
- 枝付きの場合は、さやが密生しているもの
- さやが青々として、茶色く変色していないもの

枝豆は枝から切り離すときに皮が落ちるため、枝付きがあるときは、枝付きも選ぼう！

枝豆とビールは相性バツグン!?

ビールといえば、苦味と酸味。枝豆には、うま味と甘味と塩味があるため、それだけで基本の五味がそろい、バランスのとれた味の組み合わせといえます。また、枝豆にはアルコール代謝に必要とされるビタミンB1や亜鉛、ナイアシンなどの栄養素が含まれており、お酒との相性もバツグン！ビールの消費が高まる時期に旬をむかえるだけでなく、味わいのにも栄養素的にも、枝豆とビールは鉄板のコンビなのです。



枝豆の栄養価

「畑の肉」と呼ばれる大豆の未熟果である枝豆は、大豆同様にたんぱく質や食物繊維、鉄、亜鉛、ビタミンEなどの栄養価にすぐれた食材。また成熟した大豆にはないβカロテンやビタミンCが豊富で、葉酸は豆類の中で一番多く含まれているほど。そのため、分類的には大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類に属します。

Edamame	カロリー (単位)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	βカロテン (μg)	ビタミンB1 (mg)	葉酸 (μg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)
えだまめ(ゆで)	134	11.5	4.6	2.5	1.3	290	0.24	260	1.00	15
国産大豆(ゆで)	176	14.8	6.6	2.2	1.9	3	0.17	41	0.40	Tr

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)より 可食部100gあたり

枝豆 de おつまみレシピ

ちょっと濃いめの味付けが、お酒とよく合うんです♪
レンジで解凍した冷凍枝豆を使ってもおいしく作れるので、お試しあれ!

枝豆とコーンの胡麻和え

- 材料 ●ゆでた枝豆 … 150g ●コーン … 50g
(2人分) 【A】和風だし(顆粒) … 小さじ1/2 ・すりごま … 小さじ2
・砂糖 … 小さじ1/2 ・しょうゆ … 小さじ1/3
・ごま油 … 大さじ1/2

作り方 ①枝豆はさやから取り出す。
②ボウルに①とコーン、【A】を入れ、よく混ぜる。



枝豆とチーズの包み揚げ

- 材料 (2人分)
●シューマイの皮 … 16枚
●ゆでた枝豆 … 100g ●サラダ油 … 大さじ2
●プロセスチーズ … 2枚 ●塩、黒こしょう … 少々

作り方
①枝豆はさやから取り出す。
②プロセスチーズは対角に切り、三角形を4枚つくる。その三角形を2等分し、8枚の三角形にする。
③シューマイの皮に②と枝豆を3粒ほどのせ。シューマイの皮のフチを水(分量外)でぬらし、三角形に閉じる。
④フライパンにサラダ油を熱し、③をのせてさっと揚げ焼きにする。
⑤油をきって、塩・黒こしょうを軽くふりかける。



Point 片面に軽く焼き色が付いたらひっくり返し、反対側も揚げ焼きにする。チーズが溶けると油がはねるので注意して!

枝豆とベーコンのんにく炒め

- 材料 ●ゆでた枝豆 … 150g ●酒 … 大さじ2/3
(2人分) ●ベーコン … 2枚 ●鶏ガラスープの素 … 小さじ1
●にんにく … 2片 ●しょうゆ … 小さじ1/2
●ごま油 … 大さじ1と1/2 ●粗びき黒こしょう … 少々
●輪切り唐辛子 … 小さじ1

作り方 ①にんにくは皮をむき縦半分に切って芽をとり、粗みじん切りにする。
②ベーコンは1センチ幅に切る。
③フライパンにごま油と①のにんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火にかける。香り立ってきたら中火にして、②のベーコンを入れて炒める。
④ベーコンに火が通ったら、ゆでた枝豆をさやごと入れ、1分ほど炒め合わせる。酒と鶏ガラスープの素を加えて味をなじませ、しょうゆと粗びき黒こしょうで味をととのえる。



枝豆のピリ辛浅漬け

- 材料 (2人分) 【A】 ●コチュジャン … 小さじ1と1/2
●ゆでた枝豆 … 150g ●白だし … 大さじ1 ●しょうゆ … 小さじ1
●水 … 大さじ4 ●ごま油 … 大さじ1

作り方 ①密封できるポリ袋に【A】を入れ、混ぜ合わせて調味液をつくる。
②ゆでた枝豆をさやごと①に入れ、全体に調味液が絡むようにもみ込む。しっかり封をして、冷蔵庫で1時間以上冷やす。



やきとり

季節
彩々

夏だ!

祭りだ!

やきとりだ!

枝豆にも引けをとらない定番おつまみといえば、やきとり。夏祭りの屋台などでもおなじみですが、近年はお惣菜はもちろん、レンジで温めるだけの冷凍食品にもなっているの、より身近な一品になりました。8月10日は、やきとりの日。ビールのおとも「祭離れの定番」やきとりはいかがですか?

やきとりを炭火で焼くのはなぜ?

木を蒸し焼きにした状態である「炭火」による加熱は、遠赤外線が主流。遠赤外線は食材に当たると高熱を発生させるため、短時間で食材の表面を香ばしく焼き、なかに肉汁や旨味を閉じ込めることができます。外側にはパリッと焼き目を、内側にはふんわりとジューシーさを、やきとりに限らず、肉や魚を遠赤外線ですぐ焼くとおいしく仕上がります。

やきとりのおいしい温め方

【用意するもの】 ・アルミホイル
・日本酒または料理酒

フライパンに少し大きめのアルミホイルを敷き、やきとりをのせ(やきとりを入れていた容器にタレや塩が残っていたらそれを入れる)、その上から、日本酒をふりかける。アルミホイルでやきとりを包んでから中火にかけ、たれや日本酒がふつつつしてきたら中弱火にして4~5分ほど温める。裏返して、裏側も同じようにして温める。



ねぎま

むね肉やもも肉とネギを交互に串打ちしたもの。もも肉のみ、むね肉のみ、むね肉ともも肉の交互、もも肉の中でも太もも肉とすね肉にわけて串打ちなど、店や商品により組み合わせは様々。ネギの風味と鶏の肉汁のハーモニーが美味。



ささみ

むね肉の奥にあり、笹の葉に形が似ている。たんぱく質が多く、脂肪分が少ない部位で、淡白で上品な味わい。大葉やワサビなどと合わせるとおいしい。

セセリ

鶏の首のまわりの肉のことで、「小肉」「ツル」「首肉」「そろばん」などとも呼ばれる。よく運動をする部位なので、適度に脂がのっており、コクのある旨味が楽しめる。ほどよい歯ざわりと弾力も魅力。

つくね

鶏肉のすり身をベースに団子状や棒状に形成したもの。どの部位を使うか、軟骨を入れるか、豚や牛を入れるか、つなぎに何を使うか、どの薬味を使うかなど、組み合わせはお店や商品によりさまざま。

ヤゲン軟骨

鶏の胸骨の先にある部位で、生薬をすり潰す「薬研」という器具に形が似ていることから、こう呼ばれる。別名、「かっぱ」。コリコリとした食感で、塩焼きにされるのが一般的。

ハツ

鶏の心臓のことで、「こころ」や「ハート」とも呼ばれる。コリコリとした歯ごたえと、ぷりぷりとした弾力が楽しめる。レバー同様、鉄や亜鉛、ビタミンAなどの栄養価にすぐれている。

砂肝

歯のない鳥類ならではの部位で、「筋胃」や「砂囊」とも呼ばれる。食物をすり潰す部位なので、かたく筋肉質。フケのない味わいで、特有のしゃりしゃりとした歯ごたえを楽しむ。

レバー

鶏の肝臓のことで、「きも」とも呼ばれる。鉄や亜鉛、ビタミンA、ビタミンB12など、栄養価にすぐれている。たれ焼きにされることが多い。白レバーと呼ばれるものは、脂肪肝の状態では濃厚な味わいが楽しめる。

ぼんじり

鶏の尾羽が生えている部分の肉で、「ぼん」「ぼんぼち」「テール」「三角」など多くの呼び名がある。とても脂ののった部位で、むっちりとしたジューシーでとろけるような味わいが魅力。

鶏皮

厚みがあり、脂の旨味をストレートに感じられる首の皮を用いるのが一般的。胸やももなど部位によって皮の味わいは異なる。表面はカリッと、内側はぷるっと、食感の対比が楽しめる。

余ったやきとりでリメイクしよう!

やきとりの混ぜ込みごはん

- 材料(2人分)
- 温かい白ご飯 … 2杯分
 - やきとり串 (もも、むね、ねぎまなど) … 2~3本
 - にんじん … 1/3本
 - 油揚げ … 1/2枚
 - 日本酒 … 大さじ1
 - ごま油 … 大さじ2/3
 - しょうゆ … 大さじ2/3
 - みりん … 大さじ2/3

- 作り方
- ① にんじんは皮をむき、細切りにする。油揚げは湯抜きをし、細切りにする。やきとりは串からはずす。(冷凍の場合はレンジで温めてから)
 - ② フライパンにやきとりと日本酒を入れて中弱火で熱し、ふたをして蒸し焼きにする。やきとりが温まったら一度取り出しおく。
 - ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじんと油揚げを加え、にんじんがしんなりするまで炒める。
 - ④ しょうゆとみりん、②のやきとりを加え、全体に味がなじむよう炒め合わせる。
 - ⑤ ボウルに温かい白ご飯と④を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

たれを追加したいときに便利! 醤油だれの作り方

- 【材料】(作りやすい量)
- みりん … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ2
 - 砂糖 … 小さじ1

【作り方】小鍋にみりんを入れて煮立て、アルコール分をとばす。しょうゆと砂糖を加えて、2/3量くらいになるまで煮詰める。

やきとりの日





皮の色素成分はポリフェノール!

茄子の93.2%は水分で、栄養価的にはカリウムやβカロテンなどを少し含む程度。逆にいえば、多くは水分なので中医学では「からだを冷ます食材」とされ、夏や残暑きびしい季節の暑気払いにぴったりの野菜といえます。また、茄子の紫色はナスニンと呼ばれる色素成分でポリフェノールの一種。太陽の紫外線などの外的要因から、茄子自身が自分を守るために生み出したもので、抗酸化作用があるといわれています。



夏も秋もおいしい!

旬野菜

揚げ浸し、煮浸し、焼き浸しと、茄子は調理法を選ばず、出し汁などがよく染み込むので、しみじみとした味わいが楽しめます。また、油との相性もよく、揚げ物や炒め物、マヨネーズやオリーブ油などを使った料理にもぴったり! 加熱してとろとろになった果実を味わいましょう。

茄子はヘタのぎりぎりで切ろう!

茄子のガクに隠れている部分は、一番新しく成長した部分。甘みがあり、やわらかいので、なるべく残して調理しましょう。ヘタを残す場合は、ヘタの付け根に一周ぐりと包丁を入れてガクをむきとり、ヘタも切り落とす場合は、ガクと実の隙間に包丁を入れて鉛筆を削るように切り落とします。



ガクを残す時は、見映えのよい料理に!

なす



選び方

- ヘタが痛いくらいに尖っているもの
- 皮の色が濃く、ハリやつやのあるもの
- 先端の切り口が新鮮なもの

保存方法

秋冬など常温が低めのときは、新聞紙などに包んで、涼しく風の当たらない冷暗所で常温保存します。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないようにラップでひとつずつ包み、保存袋などにいれて、野菜室へ。

冷凍保存するときは...

カットして水にさらしてからよく水を絞ってから、しっかりと水気を拭きとり、密封できるポリ袋などに入れて冷凍庫へ。1か月を目安に使い切りましょう。

冷しすぎると、風味が落ちたり、切ったときに種が変色したりするので注意!



おいしさのヒミツは、ココにあり!

茄子の内部は隙間の大きいスポンジ状になっており、油分やだし汁などをよく吸収するため、茄子をジューシーでコクのある料理に変身させます。茄子を煮る前に素揚げをしたり、焼く前に茄子の表面に油をぬったりと、茄子は下ごしらえをするほどおいしくなりますが、これは加熱による水分の蒸発を防いだり、茄子にしっとりとした風味を持たせたりする効果があるからです。

あくを抜く

茄子は切ったまま放置しておくと、あくが出て変色してしまいます。茄子をカットしたらすぐに水に浸けましょう。あくの強い品種の場合は、塩を少し入れます。



カレーや煮物に使うときは...

カレーや煮物に用いる場合は、さっと油通し(高温の油にくぐらせること)をして、あくを抜くのがおすすめ。皮の色が鮮やかに、味もよく仕上がります。

塩をふる

茄子に塩を振りかけると、塩の浸透圧で内部の隙間が水分で埋まり、水分と一緒にあくが出てきます。水分が多いと油ハネの原因になるので、揚げ物や炒め物をするときにおすすめ。隙間が埋まった分、油が吸収されにくくなるので、油の吸い過ぎをおさえたいときにもおすすめ。出てきた水分はキッチンペーパーでしっかりとふき取ります。



皮に切り込みを入れた

煮浸し、揚げ浸し、煮物、焼き物などに茄子は加熱すると、スポンジ状の構造がぎゅっと縮まって水分を吸収しやすくなります。つまり、切り込みがあれば、しっかりとだし汁を吸って、おいしい茄子料理になるということ。このとき、茄子に細かい切り目が入っていると、より味がしみ込みやすくなり、火の通りもよくなるので効果的です。



皮を縞目にむく

ピーラーで皮を縞目にむくことで、料理の仕上がりに表情がでます。また、火の通りもよくなるので、煮物や焼き物におすすめ。和え物や焼き浸しなどにも。



茄子の下ごしらえ



中長茄子

長さ12~15cmで、長茄子と卵形茄子の中間の大きさ。皮も柔らかい。市場で多く出回っている千両茄子はこの仲間。

大長茄子

長さ40~45cmで、九州を中心に栽培されてきた。皮はやや固めだが、肉質は柔らかで「煮茄子」や「焼き茄子」に向く。皮が固くなるので、漬物には不向き。

長茄子

長さ20~25cmで、主に東北や西日本でつくられる。宮崎の「佐土原」など有名。果肉がしまった東北の長茄子は漬物向きで、やわらかな西日本の長茄子は焼き茄子や煮物向き。

おまね 茄子の種類

米茄子

アメリカの品種を日本で改良したもので、「米茄子」の「米」は米国の意味。果皮が固く、果肉は緻密で煮崩れにくい。煮物や焼き物に向く。



丸茄子

米茄子より丸く、果肉は柔らかくきめ細やか。東北から北陸、関西でつくられる。煮物や田楽向き。新潟県の「巾着茄子」など有名。



水茄子

肉質も果皮もやわらかく、みずみずしい。あくが少なく、生でも食べられる。サラダのほか、漬物や煮物、揚げ物などに。

小茄子

長さ3cmほどの小さな茄子で、別名「一口茄子」。皮がやわらかく、種が少ない。漬物や揚げ物などに用いられる。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

みそ田楽



- 材料(2人分)**
- 茄子…2本
 - ごま油…大さじ2
 - きざみねぎ…少々
 - 白いりごま…少々
- [A]**
- みそ…大さじ2
 - みりん…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - きざみしょうが…小さじ2/3

- 作り方**
- ①小鍋に[A]の材料を入れて、よく混ぜ合わせてから中火にかける。ふつふつしてきたら弱火にし、ペースト状になるまで混ぜ合わせる。
 - ②茄子はヘタを切り落とし、縦半分に切り、皮をところどころピーラーで縞目にむく。茄子の断面に格子状に2ミリほどの切り込みを入れる。水につけてあく抜きをしてから、水気を拭きとる。
 - ③フライパンに②の茄子をいれて、上からごま油をかけてから、全体からませる。中火でフライパンを熱し、油が温まったら中弱火にして、ふたをして5分ほど焼く。しんなりしたら裏返し、同じようにふたをして5分ほど焼く。
 - ④③を器に盛り、①のみそだれをかけて、きざみねぎと白いりごまを散らす。

焼き時間は茄子の大きさや厚みによって変わるので、様子を見ながら加減して。

茄子の揚げ浸し

- 材料(2人分)**
- 茄子…3本
 - しし唐…4本
 - 揚げ油…適量
 - 大根おろし…大さじ2
 - おろししょうが…少々
- [A]**
- だし汁…1カップ
 - しょうゆ…大さじ2
 - 砂糖…大さじ2
 - みりん…大さじ1

- 作り方**
- ①茄子はヘタを落として、縦半分に切り、皮に斜めに切り込みを入れる。水に放してあくを抜く。しし唐はヘタを落とし、破裂防止に竹串で穴をあける。
 - ②茄子の水気をよくふき取り、170度に温めた油で素揚げにする。続けて、しし唐も素揚げにする。
 - ③②の茄子に熱湯をかけて油抜きする。
 - ④鍋に[A]を入れて温め、茄子としし唐をさっと煮合わせる。器に煮汁ごと盛り、大根おろしとおろししょうがをのせる。

茄子を素揚げするときは、皮側から入れます!



茄子とモッツアレラのグラタン

- 材料(2人分)**
- 茄子…4本
 - 塩…少々
 - 揚げ油…適量
 - モッツアレラチーズ…1個
 - ホワイトソース(市販品)…1/2カップ
 - トマトソース(市販品)…1/2カップ
 - パルメザンチーズ…大さじ2
 - バター…少々
 - バジル…適量

- 作り方**
- ①茄子はヘタを取り、1cm幅に切ってパットに並べ、軽く塩を振る。モッツアレラチーズは5mm幅に切る。
 - ②茄子の水気をふいて、180度に温めた揚げ油でこんがり揚げ、油をきる。
 - ③耐熱皿に薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、ホワイトソース、②の茄子、トマトソース、モッツアレラチーズの順に重ねる。これを繰り返す。最後にホワイトソースをかけ、上に彩りよくトマトソースを飾る。パルメザンチーズを散らし、バターをちぎってのせ、バジルを飾る。
 - ④200度に温めたオーブンで③を15分ほど焼く。

茄子の切り方はお好みで。輪切りは食べやすいけど崩れやすく、縦切りは食べにくいけど崩れにくい。



茄子とみょうがのさっと和え



- 材料(2人分)**
- 茄子…2本
 - 塩…小さじ1/2
 - みょうが…2個
 - ポン酢…大さじ1
 - 練りがらし…少々

- 作り方**
- ①茄子はヘタを取り、斜め薄切りにする。分量の塩を振って5分ほどおき、しんなりさせて水気を絞る。
 - ②みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
 - ③ポン酢に練りがらしを混ぜ、①と②を和えて、器に盛る。

茄子のはさみ揚げ



- 材料(2人分)**
- 茄子…2本
 - ベーコン…3枚
 - 大葉…4枚
 - スライスチーズ…2枚
 - 片栗粉…適量
 - 塩・こしょう…適量
 - 揚げ油…適量
- [衣]**
- 小麦粉…大さじ2~3
 - 溶き卵…1個分
 - パン粉…1カップ

- 作り方**
- ①茄子はヘタを取り除き、8等分の輪切りにする。ベーコンは6~7等分、スライスチーズは十字に4等分に、大葉は軸を切り縦半分に切る。
 - ②茄子は隣り合わせになった2切を1セットにして、全部で8セットにする。それぞれ内側になる面に塩・こしょうをふり、片栗粉を付ける。
 - ③ベーコンは2~3枚重ねて、その上にチーズをのせ、大葉で包む。
 - ④③を②の茄子ではさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。パットなどに並べてラップをし、なじむまで冷蔵庫で1時間ほど寝かす。
 - ⑤揚げ油を170℃に熱し、重ならないよう少量ずつ、きつね色になるまで揚げる。

茄子の大きさによっては具材がはみ出てしまうので、適宜ベーコンやスライスチーズ、大葉のサイズは調整して!

茄子のキムチ炒め



- 材料(2人分)**
- 茄子…2本
 - キムチ…60g
 - ごま油…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ2/3
 - 炒り黒ごま…適量

- 作り方**
- ①茄子はヘタを落とし、皮をところどころピーラーでむき、縦6等分にし、水にさらしてあくをとる。水気はよくふき取る。
 - ②キムチは食べやすい大きさに切る。
 - ③フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら、②と砂糖、しょうゆを入れてサッと炒め合わせ、炒り黒ごまをふる。味見をしてみて、しょうゆと砂糖の量は加減して。

茄子とキムチは相性がバツグン! 茄子を減らして豚肉を加えてもOK!



こだわりの逸品
Satake Select

口いっぱい
ひろがる
ジューシーさ

satakeオリジナル

国産野菜・
国産豚肉
使用

餃子

ぎょうぎ

国産野菜と国産豚肉を使用した
satakeオリジナルの餃子です。
味がしっかりとついているのでタレなしでも
おいしくお召し上がりいただけます。

※にんにくは中国産を使用しています。

大人も子供も
大好き!

ニンニク
ましまし餃子



国産野菜
ジューシー餃子



もちろん
ビールとの相性も抜群で
酒のおつまみとしても
実力を発揮!!

ライス&餃子は
言うことなしの
美味しさ!!

水餃子にしても
美味しいよ!



ラーメンやチャーハンとセットとしても
欠くことができない存在!





昔なつかしいお菓子

手づくりラムネ

口に入れるとシュワッと甘酸っぱさが広がる、昔なつかしいお菓子「ラムネ」。カラフルでコロコロかわいらしいフォルムに、つつい手も伸びてしまいます。夏のひとときに、クエン酸と重曹を使ったおやつはいかがですか？

材料(1色あたり/作りやすい量)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 粉糖...50g | <色水> |
| コーンスターチ...10g | レモン汁...小さじ1/2 |
| クエン酸(食用)...小さじ1/4 | 水...小さじ2/3 |
| 重曹(食用)...小さじ1/3 | 食用色素...耳かき1/2量 |

違う色のラムネを作る場合は、上記の材料を1色あたり1セット分用意してください。

★重曹とクエン酸は、必ず食用のものを使用しましょう！★

重曹とクエン酸にはお掃除用のものと、食用OKのものがありますが、料理に使用する際は、必ず食用OKのものを選びましょう。食用のものは食品衛生法の基準を満たしているため、食品添加物として認められています。お掃除用のものは基準を満たしておらず安全性が不確かのため、食用には適しません。ちなみに、食用OKの重曹やクエン酸は、お掃除用としても使えます。



お掃除用のものはお料理に使えません！

作り方

- 1 作りたい色の<色水>の材料を混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに粉糖とコーンスターチ、クエン酸を入れてさっと混ぜる。
- 3 ②に①の1色分の色水を少しずつ加え、ゴムベラでダマをつぶすように混ぜ合わせる。全体的に薄く色が付き、ほのかにしっとりした感じになればOK。強く押し付けたときに粉が回るくらいが目安。
- 4 ③に重曹を加え、よく練り混ぜる。
- 5 クッキー型や小さめの計量スプーンなどに詰めて、押し固める。クッキー型なら5mm厚が目安。バターナイフなどを使って型から外し、クッキングシートの上に並べて、半日以上おいて乾燥させる。

コーンスターチとは？

見た目や手触りは片栗粉とよく似ており、どちらもでんぷん粉ですが、違うのは原料。片栗粉がジャガイモのでんぷんを原料としているのに対し、コーンスターチはトウモロコシのでんぷんが原料です。どちらもとろみをつけますが、片栗粉のほうが透明に仕上がるので料理によく用いられます。コーンスターチはグルテンが形成されず歯切れよく仕上がるため、クッキーやマシュマロ、ラムネなどに用いられます。



次回予告

satake通信
2022. Sep. 9月号



日本なし/柿
エリンギ・栗・クルミ

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 8/29月 当日限り
お1人様1枚限り有効
5,000円以上
のお買い物にご利用になります。

マンデークーポン 8/22月 当日限り
お1人様1枚限り有効
4,000円以上
のお買い物にご利用になります。

マンデークーポン 8/15月 当日限り
お1人様1枚限り有効
3,000円以上
のお買い物にご利用になります。

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 8/15月 当日限り
お1人様1枚限り有効
3,000円以上
のお買い物にご利用になります。

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。

マンデークーポン 8/1月 当日限り
お1人様1枚限り有効
1,000円以上
のお買い物にご利用になります。

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。

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。

料理じょうずに
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、
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。



調味料編 わさび

お刺身やお寿司、お蕎麦に欠かせない薬味といえば、わさび!
香料としてだけでなく、和え物や浅漬け、ドレッシングの風味付けなど
調味料としての一面も合わせ持っており、料理にアクセントを加えます。

わさびは 日本原産の 香味野菜

わさびは日本原産の多年草植物で、
キャベツやダイコンと同じアブラナ科
の野菜。葉の形が蕨(アオイ)に似て
いることから、漢字では「山葵」と書
きます。日本原産のわさびは(本わさ
び)と呼ばれ、栽培方法により「沢
わさび」「畑わさび」に分けられます。溪
流や湧水を利用したわさび田で栽
培されるのは「沢わさび」、沢沿いの
傾斜になった畑地などで栽培される
のは「畑わさび」となります。



「本わさび」とは、日本原産のワサビのこと。
ほんのり甘くさわやかな風味は、
「本わさび」ならではの味わいです。

わさびの辛味成分

そのままでは辛味を感じな
いのですが、すりおろすなど
して細胞が壊れると辛味が生成さ
れます。わさびの辛味成分には抗菌
作用や魚介の生臭さを分解する消
臭作用があり、また食材のうま味を
引き立てるため、お刺身には不可欠な
薬味となっています。



西洋わさびとは?
西洋わさびの原料は、ヨーロッパ原産の多
年草植物であるホースラディッシュ。本わさ
びよりも1.5倍ほど辛みが強く、市販の粉わさ
びやチューブ型わさびの原料にもなってい
ます。ホースラディッシュ自体は白い根であり、
緑色のものは薄切りにした根を乾燥させて
粉にしたものを着色しているからです。

さわやかさよりも
ツーンとした
辛味が際立ちます



わさびの辛みや風
味がキープされるの
は、すりおろしてから
30分ほど。時間が
経ってしまったら、包
丁で叩くと辛味が復
活します♪

花ごはみ

今月の花 ペンステモン



北アメリカからメキシコにかけて約250種もの
原種があるペンステモンは、代表的なのはグロキシニオイ
デス種。つり鐘形の可憐な花が群がるように咲き
ます。ペンステモンという名はギリシャ語で「うつ
の雄しべ」を意味する言葉が由来。実際には雄
しべは4つで、5つめに見えるものは仮雄し
べと呼ばれる雄しべの葯などが退化または
未発達となったもの。

ペンステモンの花言葉 あなたに見とれています

ペンステモンの花言葉は、(あなたに見とれています)。
その由来は、佳麗で凛としたその形状。
そのバランスのとれたつり鐘形の花が群れて
咲く様は、見とれるほど美しいというわけです。



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円にしてお出しね!

〈応募締切〉
8月15日(月) 当日消印有効
〈当選発表〉
satake通信10月号紙面にて
発表いたします。

今月の川柳お題
フルーツ
※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
見える心温まる作品など、ピピッときた感
で選んでいただけます。今月のお題作品は
10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!

ランキー賞も
あるよ!
500円相当の
お買い物商品券
プレゼント!

お題 夏野菜

たくさんのご応募 ありがとうございます!

枝豆を 奪い合う声 孫と爺 マスキキさん(72歳)	キュウリなら とげとげしさもウリのうち しかるれるイヌもんさん(51歳)	そうめんにも オクラ散らせば 天の川 はっしんさん(54歳)	兄ちゃん 育ったトマト フまみぐい のぶさん(12歳)	焼かずを 誰か代わりに 焼いてくれ 夏バテ知らずさん(32歳)
---------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

マンデークーポン
レシート1枚につき
4,000円以上の **400円券**
お買い物にご利用いただけます。

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。該日を
過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚のご利用はできません。
(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 / 梶町店 / 豊屋川店
/ 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
5,000円以上の **500円券**
お買い物にご利用いただけます。

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。該日を
過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚のご利用はできません。
(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 / 梶町店 / 豊屋川店
/ 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
1,000円以上の **100円券**
お買い物にご利用いただけます。

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。該日を
過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚のご利用はできません。
(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 / 梶町店 / 豊屋川店
/ 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

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。

マンデークーポン
レシート1枚につき
1,000円以上の **100円券**
お買い物にご利用いただけます。

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。該日を
過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚のご利用はできません。
(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 / 梶町店 / 豊屋川店
/ 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
1,000円以上の **100円券**
お買い物にご利用いただけます。

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。該日を
過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚のご利用はできません。
(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 / 梶町店 / 豊屋川店
/ 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。

マンデークーポン
レシート1枚につき
1,000円以上の **100円券**
お買い物にご利用いただけます。

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。該日を
過ぎた場合は無効となります。■一度に複数枚のご利用はできません。
(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 / 梶町店 / 豊屋川店
/ 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店 / 野里店 / 新大阪店 / 摩耶駅前店
※業務スーパー TAKENOKO ではご利用いただけません。