

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2021

10

October

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



contents



## 食材FILE ながいも



季旬彩々 鮭



こだわりの逸品  
『遊食館』シリーズ

今月のスイーツ **スイートポテト**

花ごよみ ネリネ



satakeの  
Instagramもよろしくね♪



シヤ  
キつ  
と  
お  
い  
し  
い!

# なが いも

ながいもの  
柚子こしょう漬け



**材料 (2人分)**

- ながいも … 150g
- [A] ⋅めんつゆ(3倍濃縮) ⋅ 大さじ2 ⋅ 水 ⋅ 100ml ⋅ 柚子こしょう ⋅ 小さじ1/2

**作り方**

フライドながいも



**材料 (2~3人分)**

- ながいも … 200g
- 塩 ⋅ 小さじ1/3
- 小麦粉 ⋅ 適量
- 揚げ油 ⋅ 適量
- 塩・青のり ⋅ 適量

**作り方**

- ながいもを長さ5cmのスティック状になるように切り、塩をふる。
- ビニール袋に①と小麦粉を入れ、全体に粉がつくようになります。
- 揚げ油を170°Cに熱し、こんがりと引きつけ色になるまで揚げる。
- 油を切ったら、熱いうちに塩・青のりをふる。

お好みで、青海苔の代わりに黒こしょうをふっても◎。

ヤマノイモ科の芋のことを、総称でヤマイモといいますが、「ながいも」はその一種。自然薯ややまといものような強い粘り気はありませんが、みずみずしくシャキッとした食感が持ち味。旬は春と晚秋ですが、低温貯蔵庫で保存できるため、安定して通年出回ります。

選び方

- 皮の表面がなめらかでハリのあるもの
- 皮の色が肌色でひげ根の数が少ないもの
- ふっくらまっすぐ伸びて、重みを感じるもの
- 切り口が白くみずみずしいもの

保存方法

丸ごと1本の場合は新聞紙に包んで冷暗所で保存できますが、夏場は冷蔵庫に入れましょう。カットしたものは切り口が空気に触れないようラップに包んで、冷蔵庫で保存します。

【冷凍する場合】

とろろを保存するときは密封できるボリ袋にいれて、薄い板状にして保存。使うときは割って必要な分だけ取り出します。また、短冊切りなど使いやすい大きさに切って保存もOK。いずれも自然解凍してから調理します。

食感いろいろ、「ながいも」の魅力

「ながいも」の魅力は、芋なのに生で食べられるところと、料理の仕方で食感が変わること。すりおろせば「とろろ」に、短冊切りやいちょう切りにして浅漬けや和え物にすれば、シャキッとした食感が楽しめます。炒めたり揚げたり加熱するとホクッとした食感に、すりおろしたものを油で揚げるとモチふわな食感に仕上がります。



## ながいもde おつまみレシピ♪

みずみずしく、くせのない味わいのため、「ながいも」はおつまみとしても使いやすい食材。おろして、和えて、漬けて、揚げて、焼いて、炒めて。和でも洋でもイケるすぐれものです。

ながいもと  
ウインナーのマヨネーズ焼き



**材料 (1人分)**

- ながいも … 200g
- ウインナー … 2~3本
- 黒こしょう(粗びき) … 適量

[A] ⋅ マヨネーズ ⋅ 大さじ1 ⋅ ショウガ ⋅ 小さじ1/2 ⋅ 塩 ⋅ 少々

**作り方**

ながいもと  
豚肉のカレー炒め



**材料 (2人分)**

- ながいも … 200g
- ピーマン … 2個
- カレー粉 … 大さじ1/2
- 豚うす切り肉 … 150g
- しょうゆ … 小さじ1
- サラダ油 … 大さじ2/3

**作り方**

ながいもと  
オクラとたくあんの和え物



**材料 (2人分)**

- ながいも … 3cm
- めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1
- オクラ … 6本
- 削りガツオ … 適量
- たくあん … 2cm

**作り方**

季  
旬  
彩  
々

# 鮭の 季節がやつて きた!

## 鮭の選び方

- 身がしまっていて、身と皮が離れていないもの
- 色が濃く、身色がきれいなもの
- 白い筋が多いほうが脂のりがよい

## ワンポイント

切り身には半月型(尾側)と弓型(頭側)のものがありますが、お鍋やフライにするなら肉厚な半月型のもの、ムニエルや塩焼きにするならやわらかく脂ののった弓型のものがおすすめ!



## 鮭は赤いけど白身魚です

鮭の身は赤色なので赤身魚のような気がしますが、白身魚です。甲殻類のプランクトンを食べる所以、その色素が身に蓄えられ赤くなるといわれています。赤色の色素成分はアスタキサンチンというカロテノイドの一種で、カニやエビなどがもつ色素成分と同じものです。

生鮭

## 鮭と大根のうま煮



### 材料 (2人分)

- 生鮭 … 2切
- 大根 … 250g
- だし汁 … 180ml
- 作り方

- ①鮭はひと口大に切る。大根は皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ②鍋にだし汁と大根を入れて中火にかけ、ふたをして5分ほど煮る。
- ③[A]を加えて混ぜ合わせ、みそが溶けたら①の鮭を加える。
- ④さしふたをして20分ほど煮る。大根がやわらかくなればOK。

塩鮭

## 鮭のアボカド和え



### 材料 (2人分)

- 塩鮭 … 1切
- アボカド … 1個
- 作り方

- ①塩鮭は焼いて、ほぐしておく。
- ②しょうがはみじん切りにする。
- ③アボカドは一口大に切ってからつぶす。
- ④①②③をボウルに入れて混ぜ合わせ、ラー油をかける。

一般的に日本で鮭といえば「白鮭」のことをさします。日本の川を母川として秋になると産卵のために遡上し川に戻ってくるため、白鮭は「秋鮭(アキサケ)」「秋味(アキアジ)」という別名でも呼ばれます。



## 鮭の種類

### 【秋鮭】

肉色は淡紅色で、ほかの鮭より白っぽい。脂が少なく、ムニエルなどバターを使った料理、ちゃんちゃん焼きなど味がしっかりした鍋物などに向いている。おにぎりの具にも。



### 【紅鮭】

肉色は紅色で、肉質はやわらか。味が濃くて、赤みが強いほどおいしいといわれている。焼鮭のほか、ルイベやスモークサーモンなどに加工されている。

### 【銀鮭】

肉色は濃オレンジ色で、脂のりがよい。チリ産が多く出回っており、特有の養殖臭がある場合もある。脂が多いため、焼鮭をはじめ、煮物、鍋物、蒸し物などに向いている。



### 【トラウトサーモン】

トラウトサーモンはニジマスを品種改良したもので、お刺身用の鮭としておなじみ。脂のりがよいため、刺身や寿司ネタのほか、焼き物、煮物、炒め物などでも食される。

## 加工の違い

鮭のラベルを見ると、「生鮭」「塩鮭」「銀鮭」などの記載がありますが、その違いは塩水漬けの加工がされているかしていないかの違い。「生鮭」は文字通り、水揚げされてから何の加工もしていないもの。下味がないので調理するときは、味付けが必要です。「塩鮭」は塩水漬けの加工がされているもので、塩分濃度によって「甘口」「中辛」「辛口」と分けられます。

**甘口** 塩分濃度 3%以下のもの

**中辛** 塩分濃度3%以上 6%未満のもの

**辛口** 塩分濃度6%以上 10%未満のもの

生鮭

## 秋鮭のにんにくマヨ添え



### 材料 (2人分)

- 生鮭 … 2切
- 塩・黒こしょう(粗びき) … 適量
- バター … 10g
- 酒 … 大さじ1
- 玉ねぎ … 1/8個
- マヨネーズ … 大さじ3
- にんにくのすりおろし … 1/2片
- ドライパセリ … 適量

### 作り方

- ①鮭は塩をふり、黒こしょうを両面に付ける。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、塩もみしてから洗い、よく水気を切って[A]と混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、①を入れて焼き色がつくまで焼き、返して酒をふり、蓋をして弱火にし、中まで火を通す。
- ④皿に③を盛り、②をかける。

好みの野菜を炒め、塩こしょうで味付けし、付け合わせると彩り豊か! /

## 具材たっぷり春巻き

材料(10個分)

- 豚うす切り肉 … 150g
- 【A】・酒 … 大さじ1/2・しょうゆ … 大さじ1/2  
・片栗粉 … 小さじ3/4
- たけのこ水煮 … 60g ●干ししいたけ … 3個  
●にんじん … 1/3本 ●春雨 … 30g  
●ごま油 … 大さじ1
- 【B】・しょうゆ … 大さじ1と1/2・酒 … 大さじ2  
・砂糖 … 小さじ2・黒こしょう … 少々
- 水溶き片栗粉(水 … 小さじ4/片栗粉 … 小さじ2)  
●春巻きの皮 … 10枚  
●揚げ油 … 適量

### 作り方

- 1 春雨はお湯に5分ほど浸けて戻し、水気を切って5cm幅に切る。干ししいたけは水につけて戻し、軸を切り、細切りにする。にんじんは皮をむき細切りに、たけのこ水煮も細切りにする。
- 2 豚肉は細く切り、ボウルに【A】の材料と豚肉を入れてもみ込む。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉をほぐしながら炒める。豚肉の色が変わったら、しいたけ、にんじん、たけのこ、春雨の順に加え炒め合わせる。火が通ったら【B】を加えて調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。パットなどにとり、広げて粗熱をとり、十等分する。
- 4 春巻きの皮に③の具をのせ、まわりに水溶き小麦粉(分量外)を塗り、長方形に包む。
- 5 揚げ油を170°Cに熱し、包み終わり側を下にして、④を入れる。途中で返しながら、中弱火で皮がきつね色になるまで揚げる。

ONE POINT お好みで、練がらしや酢、しょうゆをつけて召し上がり♪

お好きな  
具材を包もう!

巻き  
巻き

春  
巻

き

春巻きの皮でお好みの具材を包んで揚げるだけで  
フェイバリットな一品に仕上がる素敵料理「春巻き」。  
まずは、基本の春巻きレシピを参考に、  
春巻きをつくるときのコツを押さえましょう。



春巻き

## ステイック春巻き

材料(8個分)

- 春巻きの皮 … 8枚 【海老はんぺん】
- 揚げ油 … 適量
- 【ホテサラ】
- 市販のホテサラダ … 100g
- ハム … 4枚
- きえび … 8尾
- 片栗粉 … 大さじ1/2
- 塩 … ひとつまみ
- 白はんぺん … 1枚
- ピザ用チーズ … 20g
- しょうゆ … 小さじ1/3

### 作り方

- 【海老はんぺん】
- 1 きえびは背ワタをとり、ボウルに入れ、片栗粉と塩を加え、よく揉み込む。ざるに移し、流水で洗い流して水気をふき取り、粗みじん切りにする。
  - 2 はんぺんは握りつぶしボウルに入れ、①とピザ用チーズ、しょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。
  - 3 ④等分し、春巻きの皮で巻き、巻き終わりは水溶き小麦粉(分量外)でとめる。

【ホテサラ】

  - 4 ハムは半分に切る。春巻きの皮に切ったハムを並べ、その上にホテサラダをのせ、春巻きの皮で巻く。
  - 5 巻き終わりは水溶き小麦粉(分量外)でとめる。
  - 6 160°Cの油を熱し、③と④をきつね色になるまで揚げる。



## 鶏ひき肉のカレー春巻き

材料(4個分)

- 春巻きの皮 … 4枚 【A】
- 鶏ひき肉 … 70g
- ちやし … 1/2袋
- 堅ゆで卵 … 1個
- 春雨 … 10g
- 揚げ油 … 適量
- ・カレー粉 … 小さじ1
- ・ウスターーソース … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ1/2
- ・塩・黒こしょう … 少々

### 作り方

- 1 春雨はお湯に35分ほど浸けて戻し、水気を切って5cm幅に切る。堅ゆで卵は殻をむいて、粗く刻む。
- 2 ボウルに①と鶏ひき肉、ちやし、【A】の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②を4等分し、春巻きの皮で巻き、巻き終わりは水溶き小麦粉(分量外)でとめる。
- 4 160°Cの油を熱し、きつね色になるまで揚げる。



## アップルパイ風春巻き

材料(4個分)

- 春巻きの皮 … 4枚 【A】
- りんご … 1個
- サラダ油 … 大さじ1
- バター … 10g
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・シナモン … 適量
- ・コーンスターク … 小さじ2

### 作り方

- 1 りんごを6つ割りにして、皮と芯を取り除く。薄い塩水(分量外)に浸してから、2mm程度のじょう切りにする。
- 2 耐熱容器にりんごを入れ、【A】と混ぜ合わせる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、一度取り出して混ぜ合わせる。ラップをせず12分加熱し、混ぜ合わせる。ころみがつくまで、加熱→混ぜ合わせを繰り返す。
- 3 粗熱がとれたら、春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉(分量外)でとめる。
- 4 フライパンにサラダ油とバターを熱し、中弱火で③を揚げ焼きにする。好みで粉糖などをふりかけてどうぞ。

ONE POINT りんごは均一に加熱されるように、大きさや厚さを揃えて切ります。



## 豚キムチ春巻き

材料(4個分)

- 春巻きの皮 … 4枚
- 豚バラ薄切り肉 … 120g
- キムチ … 80g
- ピザ用チーズ … 40g
- ごま油 … 大さじ1
- 揚げ油 … 適量

### 作り方

- 1 豚肉は細切り、キムチは
- 2 フライパンにごま油を中弱火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら
- 3 ②をパットなどにとり、
- 4 ③とピザ用チーズを春巻きの皮にのせる。
- 5 160°Cの油を熱し、きつね色になるまで揚げる。



## POINT 1

春巻きの皮は少し早めに取り出し、常温に戻す!

春巻きの皮は冷えるとかたくなる性質があるので、使うときは15分以上前に取り出しておき、常温に戻しましょう。しなやかさが戻ったら3~4枚ずつはがしてから1枚にします。

封を開けると乾燥してしまうので、使わない時は密封できるボリ袋などに入れてすみやかに冷蔵庫に戻しましょう。

## POINT 2

### 春巻きの巻き方

巻き方の前に、春巻きの皮には裏表があります。ざらざらした方が内側、なめらかな面が外側にくくるようにおきます。

- 1 菱形になるよう、斜めにおく
- 2 真ん中よりも少し手前に具材をのせる
- 3 まわりに水溶き小麦粉をつける
- 4 下の角を具を包むように手前方向に巻く
- 5 右側の角を折りたたむ
- 6 具材ごとにひと巻きする
- 7 左側の角を折りたたむ
- 8 上の角に向けて折りたたむ

きつく  
なりすぎないよう、  
ふんわりと包むのが  
ポイント!

#### 水溶き小麦粉について

皮をくっつけるの役目をする水溶き小麦粉は、1:1~1.5で溶かします。春巻き10個分なら、水(大さじ2):小麦粉(大さじ2~3)くらいが目安!

## POINT 3

### 具材の量や水分量に気をつけよう!

具材の量が多すぎたり、水分量が多くなると、皮がやぶれやすくなります。具材が多く水分が多いときは、水溶き片栗粉でとろみをつけて包むのがコツ。皮もパリッと揚がります。具材の量はひとつにつき40g程度を目安にしましょう。



### カニカマときゅうりの春巻き

材料 (4個分)  
 ●カニカマ ... 10本  
 ●きゅうり ... 1本  
 ●長ねぎ ... 10cm  
 ●春巻きの皮 ... 4枚  
 ●テンメンジャン ... 適量  
 ●サラダ油 ... 適量

#### 作り方

- ①カニカマはほぐし、きゅうりはななめ薄切りにしてから千切り、長ねぎは5cmに切って白髪ねぎにする。
- ②春巻きの皮に①をのせ、テンメンジャンを適量のせて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉(分量外)でとめる。
- ③サラダ油を薄く表面にぬって、オーブントースターで10分、焼き色がつくまで焼く。

油で揚げないローカロリーな春巻きです!



オリエンタルに、ヘルシーに!

材料 (4個分)  
 ●ライスペーパー ... 4枚  
 ●きゅうり ... 1/2本  
 ●にら ... 4本  
 ●小えび ... 6尾  
 ●塩 ... 少々  
 ●酒 ... 大さじ1  
 ●サニーレタス ... 4枚  
 ●大葉 ... 4枚  
 ●バジル ... 4枚  
 【つけだれ】・ナンブラー ... 大さじ1・酢 ... 大さじ1  
 ・水 ... 大さじ1・砂糖 ... 大さじ1

#### 作り方

- ①きゅうりは太めの千切りにする。にらの根元を切り落とし、1/3くらいの長さに切っておく。
- ②小えびは背ワタを取り、塩と酒を入れた熱湯でゆで、色づいたら取り出す。粗熱がとれたら殻を剥き、厚みを半分にそぎ切る。
- ③ライスペーパーはぬるま湯に浸して戻し、ペーパータオルの上に広げる。
- ④ライスペーパーの上に大葉、きゅうり、バジル、サニーレタスをのせ、下側と両端を折りたたんで巻く。巻き終わったら手前のところで、にらが片側にはみだすようにのせ、小えびを3個ならべておき、くるりと巻く。
- ⑤【つけだれ】の材料を合わせ、生春巻きに添える。

エビの代わりに  
サラダチキンでもOK!  
市販のチリソースに  
つけてもおいしい。

# 生春巻き



### 生春巻きの巻き方

ぬるま湯で戻した後は、平らな台の上などにおき、具材を巻きます。ライスペーパーの下にキッチンペーパーや布きんなどを敷いておくと、水分を吸い取ってくれるのでおすすめです。

- 1 ライスペーパーの手前側に野菜類やチーズなどの具材をおく。このとき、具材の長さをそろえておくと、巻きやすく、皮が破れるリスクも低減できる。
- 2 具材を押さえながらひと巻きし、左右を折りたたんで、もうひと巻きする。
- 3 海老や肉類など、形をきれいに見せたい具材をのせて、くるんと巻く。



### ライスペーパーとは?

その名の通り、もともとはすりつぶした米に水を加えて、薄く丸く伸ばして乾燥させたもの。近年は破れにくさや食感の向上のため、米粉のほか、タピオカでんぶんを加えたものが多く出回っています。ライスペーパーは乾燥しているので、使うときは35~40℃のぬるま湯に浸けて戻す必要があります。

### まぐろの生春巻き

材料 (4個分)  
 ●ライスペーパー ... 4枚  
 ●まぐろの刺身 ... 100g  
 ●クリームチーズ ... 40g  
 ●サニーレタス ... 4枚  
 【ディップ】  
 ・マヨネーズ ... 大さじ4  
 ・わさび ... 小さじ1~2  
 ・しょうゆ ... 小さじ1

#### 作り方

- ①まぐろは巻きやすい大きさにカットする。クリームチーズは8等分する。サニーレタスは巻きやすい大きさにちぎる。
- ②ライスペーパーはぬるま湯に浸して戻し、水気をふき取る。ライスペーパーを広げ、サニーレタス、クリームチーズ、まぐろをのせてくるりと巻く。
- ③【ディップ】の材料を混ぜ合わせ、器に入れて添える。

ディップの  
わさびの分量は  
お好みで増やして  
ください

### アボカドとチーズの春巻き

材料 (4個分)  
 ●春巻きの皮 ... 4枚  
 ●じゃがいも ... 大1個  
 ●マヨネーズ ... 適量  
 ●大葉 ... 4枚  
 ●アボカド ... 1/2個  
 ●ハム ... 4枚  
 ●スライスチーズ ... 2枚  
 ●レモン汁 ... 小さじ1  
 ●揚げ油 ... 適量

#### 作り方

- ①じゃがいもはゆでて皮をむいてつぶし、マヨネーズで和える。
- ②アボカドは4等分に切り、レモン汁をかけておく。
- ③チーズは縦半分に切る。
- ④春巻きの皮に大葉、ハム、じゃがいも、アボカド、チーズの順にのせて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉(分量外)でとめる。
- ⑤160℃の油で熱し、皮がきつね色になるまで、裏返しながら揚げる。



チーズが  
とけださないよう  
はアボカドとチーズ  
が中心に塗り、焼  
間ができないよう  
に巻きましょう!

こだわりの逸品  
Satake Select

satakeのお惣菜



このシールが  
目印です♪

遊食館

主婦の味方

合成保存料・着色料不使用  
遊食館は創業当時の味をベースに、  
美味しさと品質に妥協せず開発した、  
こだわりの和惣菜です。  
Foods Market satake TAKENOKO

# 「遊食館」 シリーズ

合成保存料・着色料  
不使用

Foods Market satakeのお惣菜は、もともと遊食館という  
お惣菜店から始まりました。

遊食館シリーズは、佐竹のお惣菜のルーツである伝統の味を  
ベースに開発された和惣菜です。

きんぴらごぼう



ひじき煮



南瓜煮



切干大根



ふき煮



ほうれん草  
白和え



ほうれん草の  
胡麻和え



※写真はすべてイメージです。  
※状況により取扱いの無い場合がございます。



次回予告  
satake通信  
2021.Nov.11月号



## 豆腐 もやし・西洋なし

お料理じょうずになる前の  
基本の「き」を  
覚えよう!

調味料編  
みそ

味噌の分類

味噌は「麹(こうじ)」の原料の違い、「辛さの違い」「色の違い」それぞれで分類され、呼び名が変わります。

味噌は、大豆・麹(こうじ)・食塩からつくる日本の発酵食品。地域や家庭によって原材料や作り方が異なり、色も味わいも千差万別です。こっくり染み入る和食に欠かせない調味料「みそ」の基本をおさらいしましょう。

麹の原料の違い

米味噌は大豆に米麹を加えたもの、「麦味噌」は大豆に麥麹を加えたもの、「豆味噌」は大豆に種麹と香料を仕込んだもの。

辛さの違い

原材料の大豆と麹(こうじ)の割合をあらわす麹歩合(こうじぶあい)によって、「辛口」や「甘口」などの辛さが決まります。

色の違い

大豆の種類の違いや麹歩合(こうじぶあい)、熟成時間の長さなどで、味噌の色合いに違いができます。

米みそ 麦みそ 豆みそ  
甘みそ 辛口みそ 白みそ 淡色みそ 赤みそ

※米味噌は別名「田舎味噌」とも呼ばれています。  
※これらを混合させたものを「調合味噌」といいます。

代表的な郷土味噌

関西白味噌 大豆や裸麦を麹とする味噌で、おもに九州や四国・中国地方でつられています。麹歩合が高く、熟成期間も比較的短いので、甘めで淡色または淡赤色のものが多い。

麦味噌 仙台味噌 代表的な赤味噌で、辛口で特有の芳香と風味がある。その歴史は古く、伊達政宗が城下に建てた味噌工場が日本最初の味噌工場だといわれている。

信州味噌 代表的な淡色辛口の味噌で、国内の味噌生産量の5%を占めている。光沢のある「山吹色」をしており、やや酸味があり、特有の芳香と風味がある。

花ごよみ  
四季咲々  
あ日様にあたると  
キラキラ輝く

ネリネ

Nerine

ネリネは南アフリカ原産のヒガンバナ科の球根植物。花びらの先がぐるんとカールした6弁花で、赤、ピンク、オレンジ、赤紫、紫、白などの花色があります。花びらに金属的な光沢があり、陽にあたるとキラキラ光るのが特長。欧米ではダイヤモンドリリーとも呼ばれます。

ネリネの花ことば

『また会う日まで』  
『忍耐』

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と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。

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、日常が覗える心温まる作品など、ピッピっ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円相当のお買物商品券プレゼント!

お題 カレーライス

たくさんのご応募 ありがとうございました!

学食の青春カレー懐かしむ  
おまえちゃんさん(56歳)

黄金比  
いまだにつかめず隠し味  
お月さまさん(42歳)

混ぜる派と混ぜない派とで小ゼリ合  
ほーちゃんさん(46歳)

歯が黄色何を食べたか秘密だよ  
おにぎりくんさん(11歳)

今日カレー!!!「ただいま」  
ゆつきさん(71歳)

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)  
10月15日(金) 当日消印有効  
(当選発表)  
satake通信12月号紙面にて発表いたします。

お弁当のおかず

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ことがあります。

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。1日券券の場合には無効となります。■一度に複数枚の使用はできません。(本券のご利用は1回のお買上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)  
新日町本店/千里丘駅前店/尼崎道意店/桜町店/寝屋川店  
※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回のお買上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)  
新日町本店/千里丘駅前店/西駅前店/久宝寺駅前店/コア古川横店/大池店/高槻城西店/尼崎道意店/桜町店/寝屋川店/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 ではご利用になれません。

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。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回のお買上げにつき、1枚のみ有効です。)

対象店舗 (Foods Market satake 全店)  
新日町本店/千里丘駅前店/西駅前店/久宝寺駅前店/コア古川横店/大池店/高槻城西店/尼崎道意店/桜町店/寝屋川店/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 ではご利用になれません。