

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2022

2  
February

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

PICK UP!

食材FILE 海苔

季旬彩々 ふぐ

こだわりの逸品

もち麦

今月のスイーツ

マドレーヌ

花ごよみ

はなきりん

satakeの  
Instagramも  
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE



# 2月6日は「海苔の日」!

海苔の歴史は古く、飛鳥時代に制定された「大宝律令」には、海苔が税金として朝廷に収められていたことが記されています。その「大宝律令」が施行されたのが2月6日で、海苔の日の由来となっています。冬は海苔がおいしい季節。節分の恵方巻のみならず、もっと海苔を楽しみましょう。

# 海苔



## 海苔は何からできている?

熱帯から寒帯まで全世界の沿岸域に広く分布している紅藻ウシケノリ科アマノリ属の海藻は「あまのり」と呼ばれ、板海苔の原料にもなっています。日本には約30種類が分布しており、ひび(竹、木の枝、すだれなど)や網に海苔がつけば養殖海苔、岩に自生すれば岩海苔と呼ばれます。

## 乾海苔



あまのりを細かく刻み、すいてから乾燥させたもので、干し海苔や板海苔とも呼ばれています。焼き海苔よりも磯の風味が強く、しつとりしていて、色は黒〜暗赤紫色で光沢もある。そのままおにぎりや寿司に使っても、軽く火であぶって焼き海苔にしてもよい。



## 海苔の種類

### 焼き海苔



乾海苔を150〜300℃の高温で加熱したもの。緑色をしており、ぱりとした食感が特徴。

### 味付け海苔



乾海苔にしょうゆや砂糖などの調味液を塗り、加熱乾燥させたもの。

## 海苔の栄養価

海苔には「1日2枚で医者いらず」という慣用句がありますが、それも肯けるほど栄養価にすぐれています。たんぱく質量だけでなく大豆並みに多く、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、E、Kのほか、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、食物繊維なども豊富。日々の食事に少しずつ取り入れて、栄養バランスをととのえましょう。

## 保存方法

海苔は乾物なので湿気はもちろん、温度や空気による酸化も大敵。保存するときは密閉できる容器や保存袋に入れ、できれば乾燥剤も入れて、しっかり空気を抜いて冷蔵庫で保存しましょう。袋から出した海苔は酸化の原因となってしまうので、袋には戻さず、そのまま使い切ってしまうようにしましょう。湿気ってしまったら佃煮にして。

## 海苔の佃煮をつくってみよう!

### 材料 (作りやすい量)

- 海苔 … 2枚
- 酒 … 大さじ1と1/2
- ★しょうゆ … 大さじ1
- ★みりん … 小さじ2
- ★砂糖 … 小さじ2

### 作り方

- ①細かくちぎった海苔を耐熱性の器に入れ、酒を加え海苔を湿らせ、10分ほど置いて海苔をふやかす。
- ②①をよくかき回し、ラップをかけずにレンジで1分ほど加熱する。
- ③取り出したら★を入れ、よくかき回してから、ラップをかけずに、さらにレンジで2分加熱する。
- ④再びよくかき回し、全体がねっとりしていればOK!



もっとあつくりさせたい場合は、様子を見ながら、追加で加熱して、都度よくかき回すのがポイントです。

## 海苔 de おつまみレシピ!

海苔は旨味が多いので、おつまみとしても使いやすい食材。パリッとした食感や芳ばしい風味、濃い味の食材とのハーモニーなど、楽しみ方もいろいろです!

### 海苔天ぷら



#### 材料 (1~2人分)

- 海苔(大判) … 1枚
- 揚げ油 … 大さじ3~4
- 塩 … 適量
- 【A】
- ・てんぷら粉 … 大さじ2
- ・水 … 大さじ2

#### 作り方

- ①海苔は16等分する。
- ②ボウルに【A】を入れ、さっくりと混ぜる。  
①を入れて、衣をつける。
- ③フライパンに揚げ油を入れて熱し、②を入れる。ときどき裏返ししながら、カリカリになるまで揚げる。
- ④油をきって、塩をふりかける。

### パリッと☆海苔チー



#### 材料 (2人分)

- 味付け海苔 … 6枚
- ピザ用チーズ … 小さじ6

#### 作り方

- ①味付け海苔の上にピザ用チーズを小さじ1量ずつのせる。
- ②電子レンジにクッキングシートを敷き、その上に①をのせ、600Wで1分ほど加熱する。

### ながいもの海苔じゃこがけ



#### 材料 (2人分)

- 長いも … 150g
- ちりめんじゃこ … 大さじ2
- 海苔(大判) … 1/2枚

#### 【A】

- ・ポン酢 … 大さじ1
- ・練りわさび … 小さじ1/2

#### 作り方

- ①長いもは皮をむき、ビニール袋に入れて、麺棒などで叩いて食べやすい大きさにする。
- ②海苔は小さくちぎっておく。
- ③【A】を合わせる。
- ④器に①を入れ、ちりめんじゃこ海苔を散らし、③をまわしかける。

## クリームチーズとおかかの海苔包み



#### 材料 (1~2人分)

- 海苔(大判) … 1/2枚
- クリームチーズ … 20g
- 花かつお … 2.5g
- めんつゆ … 小さじ1

#### 作り方

- ①海苔は6等分に切る。
- ②クリームチーズは5mm角に切る。
- ③ボウルに②と花かつお、めんつゆを入れて、混ぜ合わせる。
- ④①に③をのせて包む。

## 韓国風海苔



#### 材料 (1~2人分)

- 海苔(大判) … 1枚
- ごま油 … 適量
- 粗塩 … ひとつまみ

#### 作り方

- ①海苔は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンを中火で熱し、ごま油を引く。
- ③海苔を入れ、さっと炒る感じで火を通し、粗塩をふる。

# ふぐ

季節  
彩旬  
々

**選び方**  
鍋用につつ切りになって売られているものは、皮は白黒の模様がはっきりしていて身が透きとおっているものがよい。また、白子はふっくらとして真っ白なものを選びましょう。

明治時代初期までは食べる事を禁じられていた「フグ」ですが、その旨さに魅了された伊藤博文によって山口県のみで解禁され、その後、フグの調理法や文化が全国に広まったとか。現在では養殖もさかんに行われており、身近な冬の味覚として親しまれています。

## フグの種類

フグが属しているフグ目は種類が多く、世界では340種、日本でも129種もいるとされています。なかにはハリセンボンやカワハギ、マンボウなど、人気の魚も含まれています。日本で食用として認められているのは以下の22種類で、漁獲される海域から可食部位まで法令で定められています。

クサフグ、コモンフグ、ヒガンフグ、ショウサイフグ、マフグ、メフグ、アカメフグ、トラフグ、カラス、シマフグ、ゴマフグ、カナフグ、シロサバフグ、クロサバフグ、ヨリフグ、サンサイフグ、イシガキフグ、ハリセンボン、ヒトヅラハリセンボン、ネズミフグ、ハコフグ、ナシフグ



おなじみなのは、

## やっぱりトラフグ!

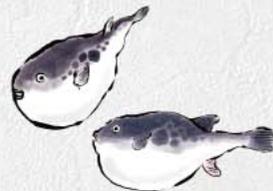
白く縁どられた黒斑が特徴的な背中と、真っ白なおなかの印象的な高級魚。可食部は筋肉と皮と精巣で、いずれも美味。天然ものと養殖ものどちらも出回っている。

## フグは「鉄」の魚!?

フグを使った鍋料理を「てっちり」、フグの刺身を「てっさ」と呼びますが、この「てつ」とは「鉄砲」を意味します。鉄砲は「当たると死ぬ」ことから、フグの中毒にかけてこう呼ばれます。また、九州や山口県ではフグを「ふく」と濁らず発音します。これはフグでは「不遇」など縁起が悪く、ふく＝「福」につながる縁起が良いとされているからです。

## フグは食いたし、命は惜し!

魚類の多くは産卵前がおいしいといわれますが、産卵前のフグは毒性が強くなり、体をふくらませてトゲを立てる危険な魚に。おいしいフグは食べたいが、毒にあたって死ぬのは怖い。危険が伴うことになかなか踏み切れない様をあらわしたことわざとなっています。



## フグの栄養価

フグは高たんぱく、低脂肪の白身魚。脂質がととも低く、トラフグで0.3g、マフグでも0.4gとヘルシーです。一方で、複数の旨味成分が含まれているため、淡泊な味わいの中にもコクがあります。また、カリウムやナイアシン、ビタミンB12の含有量にもすぐれており、フグ皮にはコラーゲンも含まれています。



## コク旨おつまみ フグのから揚げ



### 材料(2人分)

- フグ(鍋用) … 250~300g
- 片栗粉 … 適量
- しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1/2
- 揚げ油 … 適量
- 水 … 500ml
- 酒 … 150ml
- 昆布 … 1枚
- ポン酢 … 適量
- もみじおろし … 適量
- 小口ねぎ … 適量

### 作り方

- ①フグをぶつ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけて15分程度置く。
- ②片栗粉をまぶして余分な粉を軽くはたく。
- ③180℃に熱した油でじっくり、からっと揚げる。

お好みで、下味におろしにんにくやおろししょうがを加えてもおいしい!

## 冬はやっぱりコレ! てっちり

### 材料(2人分)

- フグ … (鍋用・ぶつ切り・白子) 500g
- 豆腐 … 1/2丁
- 春菊 … 1/2わ
- 白菜 … 1/8カット
- 長ねぎ … 1本
- 水 … 500ml
- 酒 … 150ml
- 昆布 … 1枚
- ポン酢 … 適量
- もみじおろし … 適量
- 小口ねぎ … 適量

### 作り方

- ①フグの身肉はそぎ切りに、あらは食べやすい大きさに切る。豆腐は4つ切りに、長ねぎは4cm幅の斜め切り、春菊、白菜はざく切りにする。
- ②土鍋に昆布と水と酒を入れ中火で熱し、煮立つ前に昆布を取り出す。フグのあらを入れ、アクをとりながら5分ほど煮込む。火の通りにくい食材から鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、フグの身肉を入れる。
- ③火が通ったら器にとり、ポン酢や薬味につけていただく。





みんな大好き!

# ハム

# Ham

出典：日本ハム・ソーセージ工業協同組合

朝食に、お弁当に、お夕飯のおかずにも、おハムは加熱済みで下味もついているからそのまま食べても、焼いても、蒸しても、揚げたての便利食材。野菜や白ご飯とも相性がよく、合わせやすいので、お料理のレパートリー

## ハム・ソーセージは太古の昔から保存食だった!



まだ狩猟が盛んだった時代に、獲物は塩漬けにすることで長く保存ができることを古代の人たちが知ったのが、ハム・ソーセージのはじまり。飢えをしのぐために工夫した保存食でしたが、中世ヨーロッパに香辛料が伝わると、ハム・ソーセージの味と保存技術が飛躍的に向上。ほぼヨーロッパ全域でハム・ソーセージが作られるようになりました。そして現在、食肉加工の文化は世界各地に広がり、ハム・ソーセージは、今や食卓に欠かせない食材のひとつとなっています。

## 日本ではロースハムが人気!

1921年、第一次世界大戦時に日本に留められていたドイツ人のアウグスト・ローマイヤ氏は、当時の中華料理店で使用されなかった豚のロース肉に目をつけました。そして、これを活用して日本人の好みに合ったハムを造り、ロースハムとして広めました。今では、日本で一番人気のあるハムになりました。



一般的な

ハム種

## ハムは栄養価にすぐれた食材です!



ハムの主原料は豚肉です。豚肉は良質なたんぱく質が豊富で、ブドウ糖が脳のエネルギーに変わるのを助けるビタミンB1の含有量にもすぐれた食材。ほかにも、ビタミンB2、ビタミンB12、ビタミンB6、ナイアシンなど多くのビタミンB群がバランスよく含まれています。

## 良質なたんぱく質とは?

たんぱく質は、約20種類のアミノ酸からできており、そのうちの9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれ、人間の体ではつくり出すことができないため、食事から摂る必要があります。良質なたんぱく質には、この「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。



ロースハム  
豚のロース肉を加工したもので、生産されています。

素朴な疑問を解決しよう!

## ハム★Q&A!

### ハムは、加熱しないで食べても大丈夫?

ハム・ソーセージ・ベーコンなどの「食肉製品」は、そのまま食べることができるように製造されているので、「加熱して食べてください」などの記載がない限り、加熱する必要はありません。ただし、「生ソーセージ」が「食肉」に分類される製品ですので、必ず加熱してから食べましょう。

### 「賞味期限」を過ぎても食べてOK?

「賞味期限」は、おいしく食べられる期限の目安です。十分ゆとりをもって設定されていますので、期限を過ぎたらすぐに食べられなくなるわけではありません。期限が過ぎても問題がない場合がありますので、状態を良く確認しましょう。



いやなおいがしたり、ぬめりが出ていたら要注意! 少しでもダメな感じがしたら、食べるのは避けましょう。

### 開封後、余ってしまったら?

一度開封すると変質しやすいので、開封後は、できるだけ早く食べるのがおすすめです。余ってしまった場合は、ラップでしっかり包み、密閉袋に入れて冷蔵庫で保存すると、おいしさが保たれます。

### 冷凍しても大丈夫?

風味が損なわれやすいため、冷凍保存はあまりおすすめできませんが、どうしても食べきれない場合は、1回分ずつラップに包んで小分けにし、冷凍専用の袋に入れて保存しましょう。解凍するときは、「冷蔵庫でゆっくり」がうまみを逃がさないコツです。

### ハムに使われている発色剤に問題はないの?

ハムに発色剤を使用する理由は、肉の赤みを引き出しキレイなピンク色に保つため、特有の風味を与えたり、脂肪の酸化や食中毒菌の増殖を抑えたりするためです。発色剤などの食品添加物は、国の定めた「食品衛生法」により、食品によって使える種類と使用量が定められています。また、使用量の基準は、毎日食べ続けても安全な一日摂取許容量を算出。それをさらに十分に下回る使用基準が定められているため、安心です。

## ラックスハム

豚のロース肉などを加工し、低い温度で時間をかけて熟成させたものです。通称「生ハム」と呼ばれています。

## ボンレスハム

豚のもも肉の塊から骨を外し、加工したもので、脂肪が少なく、あっさりしているのが特徴です。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

## ハムときのこのホイル焼き

### 材料(2人分)

- 厚切りハム … 2枚
- しめじ … 1パック
- まいたけ … 1パック
- 酒 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 適量
- しょうゆ … 大さじ1/2
- バター … 10g×2
- きざみねぎ … 適量

### 作り方

- ①しめじとまいたけは石づきを切り、手でほぐす。
- ②アルミホイルを長めに2枚用意し、①を等分にのせ、塩、こしょうをし、厚切りハムをのせて、酒、しょうゆをふり入れ、バターを上のにせる。
- ③②をアルミホイルでしっかり包み天板にのせ、予熱したトースターで8〜10分ほど焼き、きざみねぎを散らす。



汁が  
漏れやすいので、  
アルミホイルは中身を  
くんとしっかり包んでから、  
端をしっかりと2〜3回  
折りたたみまじょうの  
不安なときは2重に  
してもOK!

## ハムサンド

### 材料(1〜2人分)

- 食パン(5枚切) … 4枚
- ハム … 4枚
- きゅうり … 1本
- トマト … 1個

### [A]

- マヨネーズ … 大さじ4
- 練りからし … 小さじ1

### 作り方

- ①きゅうりはへたを切り、薄切りにする。ハムは2等分する。トマトは薄くスライスする。
- ②パンに[A]を混ぜ合わせたらマヨネーズをぬる。
- ③パンの上にハムを(丸みがある場合は、丸みのある方を内側にして)4切のせ、その上にきゅうり、トマトを並べる。さらに、もう1枚のパンをのせてはさむ。
- ④ラップに包んで少し落ち着かせてから、耳を切り落とし、食べやすい大きさに切る。



## ハムポテフライ

### 材料

- ローズハム … 8枚
- (2人分) ●市販のポテトサラダ … 100g
- 爪楊枝 … 4本
- 小麦粉 … 大さじ3〜4
- 溶き卵 … 1個分
- パン粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量

### 作り方

- ①ハムを2枚重ね、真ん中にポテトサラダ1/4量をのせ、ハムを折り曲げて包んで、爪楊枝でとめる。
- ②①を小麦粉でまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③170℃に熱した油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ④爪楊枝を外して、お皿に盛り付ける。



爪楊枝を  
取るのを  
忘れてないで!

## 生ハムといちじくのサラダ

### 材料(2人分)

- いちじく … 大1個
- 生ハム … 50g
- モッツアレラチーズ … 50g
- オリーブ油 … 大さじ3
- バルサミコ酢 … 大さじ1/2
- 塩 … 少々
- バジル、パセリなど

### 作り方

- ①いちじくは皮をむいて薄切りにする。
- ②モッツアレラチーズをいちじくの大きさに合わせて薄切りにする。
- ③バルサミコ酢に塩を加え、オリーブ油を混ぜる。
- ④皿にいちじくとチーズを交互に並べ、上から生ハムをかぶせるように盛り付け、③のドレッシングをかける。バジル、パセリなどを添える。



## ハムのマリネサラダ

### 材料(2人分)

- 薄切りハム … 6枚
  - きゅうり … 1本
  - 塩 … 少々
  - アーリーレッドまたは新たまねぎ … 1/2個
- [A]
- お酢 … 大さじ1と1/3
  - オリーブオイル … 大さじ2
  - 砂糖 … 大さじ1/2
  - 黒こしょう … 適量

### 作り方

- ①きゅうりは薄切りにし、塩をふって軽くもむ。たまねぎは薄切りにし、水にさらす。ハムは8等分に切る。
- ②きゅうりとたまねぎはぎゅっと絞って水気を切る。
- ③ボウルに[A]をあわせ、きゅうり、たまねぎ、ハムを入れて混ぜる。冷蔵庫で1時間ほどおいて味をなじませる。



## ハムと千切りキャベツのスープ煮

### 材料(2人分)

- キャベツ … 1/4個
- ハム … 4枚
- バター … 7〜10g
- 顆粒コンソメ … 小さじ1/2
- 水 … 1カップ
- 塩、こしょう … 少々
- パセリ … 適量

### 作り方

- ①キャベツとハムは、同じくらいの幅になるように、それぞれをせん切り(粗め)にする。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒める。しんなりしてきたら、水と顆粒コンソメを加える。
- ③沸騰したら弱火にし、好みのやわらかさになるまで煮て、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。



## ハムdeロコモコ風ごはん

### 材料(2人分)

- 厚切りハム … 2枚
- きざみんにく … 小さじ1/2
- サラダ油 … 小さじ2
- 白ごはん … お茶碗2杯分
- 卵 … 2個
- レタス … 2枚
- トマト … 1個

### [A]

- ウスターソース … 大さじ1
- ケチャップ … 大さじ1

### 作り方

- ①ハムの表面に格子状の切れ目を入れる。
- ②レタスはざく切り、トマトは角切りにする。
- ③フライパンにサラダ油(小さじ1)と卵を入れ、目玉焼きをつくる。
- ④目玉焼きを取り出し、残りのサラダ油(小さじ1)ときざみにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら①のハムを入れて焼く。両面に焼き色がつけばOK。
- ⑤どんぶり白ごはんを盛り、レタス、トマト、④のハムをのせ、その上に③の目玉焼きを添える。[A]をあわせたソースをかけて完成。



## ハムエッグパイ

### 材料(2人分)

- 冷凍パイシート(10cm×10cm) … 4枚
- ハム … 4枚
- うずらの卵 … 4個
- マヨネーズ … 適量
- 粉チーズ … 適量
- 卵黄 … 1個分
- パセリ … 適量

### 作り方

- ①パイシートの上にハムをのせ、パイシートの四隅を中心に向かって、少し折り込み、フチに溶いた卵黄を塗る。
- ②200度に温めたオーブン(またはオーブントースター)で①を5〜6分焼く。
- ③②を取り出してマヨネーズを全体にかけ、真ん中にうずらの卵を割り入れる。粉チーズとパセリをふりかけ、さらにオーブン(またはオーブントースター)で5分ほど焼く。



最初から  
卵を焼くと  
固焼きになってしまう  
ので、後から焼いて  
ちょうどよい  
かたさに。

## ハムとオニオンのスコーン

### 材料(5〜6個分)

- ホットケーキミックス … 150g
- ハム(薄切り) … 4枚
- たまねぎ … 1/2個
- バター … 30g
- 卵 … 1個
- 粉チーズ … 適量

### 作り方

- ①オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②たまねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかけずに、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。取り出した後、冷ましておく。ハムは5mm角に切る。
- ③バターを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で様子を見ながら1分ほど加熱して溶かす。
- ④ボウルに卵を入れ溶きほぐし、都度かき混ぜながら、②のたまねぎとハムの順に加え、ひとまとめにする。
- ⑤④を5〜6等分し、オーブンを敷いた天板にのせ、オーブンで約20分焼く。竹串をさして、生地がつかなければ焼き上がり。



## 生ハムと菜の花のスパゲッティ

### 材料

- (2人分) ●スパゲッティ … 140g
- 菜の花 … 1/2束
- にんにく … 1かけ
- 赤唐辛子 … 1本
- オリーブ油 … 大さじ2
- オリーブ(輪切り) … 2個
- 塩 … 適量
- 生ハム … 4枚
- パルメザンチーズ … 大さじ2

### 作り方

- ①菜の花は根元を切り落とし、2等分に切る。
- ②フライパンにつぶしたにんにく、唐辛子、オリーブ油を入れて弱火でこがさないようにじっくり炒める。
- ③スパゲッティはたっぷりのお湯でゆでて、ゆで時間の1分前になったら、①の菜の花を加える。(ゆで汁はお玉半量くらいとっておく)
- ④③に②とオリーブ、ゆで汁を加えて和え、塩で味をととのえる。皿に盛り、生ハムをのせてパルメザンチーズをふる。



パンにも、  
揚げてもおいしい、  
和洋中間わず  
も広がります。

の  
類

スハム

肉の塊を加工  
日本で最も多く  
いるハムです。



# キラリフーズ

# もち麦

こだわりの逸品

Satake Select

## こだわりその②

**圧倒的な  
食物繊維量!**

キラリフーズのもち麦は食物繊維の量が野菜と比べて豊富です。

100gあたりなんと

**15.6g!**

## こだわりその④

**粒の大きさが  
全然ちがう!**

一般的なもち麦は5cm程度ですが、キラリフーズのもち麦は約7mm! こだわりの大粒だから「もっちりぷちぷち食感」を最大限にお楽しみいただけます。



大粒  
約7mm!

## こだわりその⑥

**鮮度にこだわり!**

もち麦は精麦してから劣化がはじまるので、キラリフーズでは精麦から出荷までの期間をほとんどなくしています。また、脱酸素剤を封入し、お客様の元へ届けるまでの期間の劣化も最大限に抑えています。

美味しい!  
ヘルシー!

## もち麦レシピ

### 【かんたん具だくさんもち麦入りスープ】

材料 (2人前)

たまねぎ...50g	ゆでもち麦...50g
ズッキーニ...50g	水...350cc
キャベツ...50g	コンソメ
にんじん...25g	キューブ...1個
ベーコン...25g	コショウ...少々

作り方

- 野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎを入れ中火にかける。
- にんじん、たまねぎに火が通ったら、残りの材料を入れる。
- すべてに火が通ったらコショウを好みで入れ完成。



野菜は家にある残り野菜などで代用可能です

(まごりゃさい) 滋味:深いお味

### 【サラダチキン&もち麦のカラフルサラダ】

材料 (4人分)

サラダチキン...100g
きゅうり...1本(100g)
トマト...1個(200g)
レタス...50g
ゆで卵...2個(120g)
ミックスビーンズ(サラダ用蒸レビーンズ)...70g
もち麦...50g
スイートコーン缶(ホール)...80g
特製ドレッシング
しょうゆ...大さじ1
オリーブ油...大さじ1
酢...大さじ1
にんにくチューブ...小さじ1/2
塩コショウ...適量
レモン汁...適量

作り方

- もち麦は、多めの熱湯で20分茹で、ザルに上げ流水でぬめりをとって水気をきる。(ゆでもち麦135g約2.7倍)
- サラダチキン、きゅうり、トマト、レタス、ゆで卵はそれぞれ一口大に切る。ミックスビーンズ、コーンは水気を切る。
- ①と②を混ぜ合わせて器に盛り、特製ドレッシングをかける。



ポリウム満点の一皿! いろんな野菜で試してみてください

## こだわりその①

**広島県安芸高田産の  
もち麦を使用!**

自然豊かな安芸高田市に限定し、品質・栽培手法を統一しています。



## こだわりその③

**安心安全の  
JGAP認証農場  
農作物です**



キラリフーズのもち麦は、食の安全や環境保全に取り組む農場に与えられる認証である「JGAP認証農場」で栽培されたもち麦です。

## こだわりその⑤

**品種にこだわり、  
「キラリモチ」のみを使用!**

キラリモチ  
の特徴

- 食物繊維が豊富
- 炊飯加熱後の変色・色移りがほとんどない
- 香り・食味・食感が◎
- 一粒一粒が大きい希少な二条大麦!

# マドレーヌ

今月の  
スイーツ

Sweets

代表的な焼き菓子  
「マドレーヌ」でティータイムは  
いかがですか。  
しっとりとした甘みと  
バターの味わいがやさしい時間を  
演出してくれます。

フィナンシェは  
金塊の形  
だった!

マドレーヌ  
といえば  
ホタテ型!

マドレーヌと  
フィナンシェ  
の違い

どちらも代表的なフランス菓子としてよく知られていますが、違いは素材と形。日本では☆型や丸型のカップで作られることも多いですが、一般的にマドレーヌといえばホタテ型。フィナンシェとはフランス語で「お金持ち」を意味するように、フィナンシェは金塊をイメージした長方形。マドレーヌが全卵と溶かしバターを使うのに対し、フィナンシェは卵白と焦がしバターを使います。

## 用意するもの

マドレーヌ型

## あると便利なもの

絞り袋

## 下準備

- 卵とバターは冷蔵庫から出し、常温に戻しておく
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける
- オーブンは180°Cに予熱しておく

## 作り方

- 1 ボウルに卵を入れて溶き、グラニュー糖、ハチミツを加えてよく混ぜる。
- 2 ふるった薄力粉を加え、底からすくい上げながら、粉が見えなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3 バターを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で様子を見ながら1分~1分半ほど加熱して溶かし、②に加える。バターがなじむまで、よく混ぜ合わせる。
- 4 天板にマドレーヌ型を並べ、③を絞り袋に入れてカップに生地を注ぐ。
- 5 180°Cに予熱したオーブンに④を入れ、11~13分焼く。中心に竹串などを刺して、生地がついてこなければOK!

## 材料(マドレーヌ型75mmφ4個分)

- 卵……………1個
- グラニュー糖……………40g
- ハチミツ……………大さじ3/4
- 薄力粉……………60g
- ベーキングパウダー……3g
- バター(塩分不使用)…60g

## マドレーヌにハチミツを使うワケ

砂糖に焼き色がつくメイラード反応があるように、ハチミツにも焼き色をつける効果があります。砂糖よりも焼き色がつきやすいため、マドレーヌなど焼き時間を短くしてしっとり仕上げたいお菓子に使われます。

★ハチミツを使用しているため、1歳未満のお子様には与えないでください!

HONEY

## 次回予告

satake通信  
2022. Mar.3月号



幸せの  
マグ時間  
コンビーフ・  
リーフレタス

マンデークーポン 2/28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。

クーポン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 2/21月 当日限り

お1人様1枚限り有効

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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。

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 2/27月 当日限り

お1人様1枚限り有効

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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 2/27月 当日限り

お1人様1枚限り有効

1,000円以上のお買い物でご利用になれます。



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。

クーポンご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

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。

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

## コショウ

全世界三大香料のひとつコショウは、「同じ料理に三度使う」といわれるほど高い汎用性をもつ調味料。肉や魚のくさを消したり、塩味を補う効果があるとされ、漢方生薬としても利用されています。

### コショウは南インド原産

コショウの原産地は、インド・ケーララ地方。紀元前3世紀頃に編纂されたインドの叙事詩「ラーマヤナ」に「塩とコショウで食べる食べ物」という記述が残っているように、この頃すでに広まっていた食用の香料でした。また、ヨーロッパには紀元前4世紀ごろに伝わり、当初は医薬品として珍重されました。



### お金と同等の価値があったコショウ

かつてのヨーロッパでは長い冬を越す重要な保存食として「肉の塩漬け」を準備しますが、肉の腐敗を少しでも防ぐためにコショウなどの香料が重用されていました。コショウは中世になっても高価なものとして扱われ、一握りのコショウは同じ重さの金と同程度の価値があるとさえいわれ、ドイツでは役人の給料をコショウで支払ったとか、税金や罰金の代わりにコショウを収めたなど、当時の史書などには多くの記述が残っています。

### コショウの種類

コショウは実の収穫のタイミングや製法の違いで種類が変わります。

#### ブラックペッパー

赤く色づく前の未熟果を摘み取り、そのまま天日干しして乾燥させたもの。強い香りと辛みがある。

#### グリーンペッパー

未熟果をそのまま冷凍乾燥または塩漬けにしたもの。きれいな緑色で、さわやかな香りがある。

用途 ステーキやカルパッチョなど味の濃い料理に! 淡白な料理に使うと味のアクセントに、粉末状のものは料理の下ごしらえにも。

用途 スープやサラダ、香草焼きなどにトッピングするとおしゃべりに。ソースやトマトケチャップなどの主原料にすることも。

#### ホワイトペッパー

赤く熟した果実を水に浸し、果皮を取り除いた核を乾燥させたもの。マイルドな香りとピリッとした辛みがある。

#### ピンクペッパー

ウルシ科コショウボクの果実やセイヨウナカマドの実を乾燥させたもの。辛味はない。

用途 クリームシチューやオムレツ、魚料理など素材の色や風味を活かしつつ辛みを入れたいときに。粉末状のものはクリームソースと相性Good!

用途 そのままサラダやカルパッチョにかけて風味を添えたり、パニライスやグレープフルーツに散らせば、ちょっと大人のデザートに早変わり。

## 花ごぼし

### 今月の花 はなきりん



マダガスカル島原産の多肉草で、花びらのように見える苞(ほう)が印象的な花。苞とは色づいた葉のことで、花自体は苞にはさまれた真ん中の黄色い部分になります。見た目のかわいらしさと対照的に、木質の茎には太く鋭いトゲがあるので、触るときは注意しましょう。

### はなきりんの花ことば

はなきりんの花ことばは、「早くキスして」。その唇のような見た目が由来となっています。一方で、鋭いトゲがあることから、「逆境に耐える」「自立」などの花ことばもあります。

「早くキスして」  
「逆境に耐える」  
「自立」

## 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。

# 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んでいただけます。  
今月のお題作品は4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: ゲン担ぎに 食べるもの

たくさんのご応募 ありがとうございます!

かつ丼に  
かつおふりかけ  
まきはなし  
メダカ娘さん(52歳)

何とも  
うまいくよう  
うまきだね  
コスモスさん(7歳)

大福を  
食べて大きな  
福招く  
ゆきさん(49歳)

伊達巻を  
食べてなりたい  
伊達男  
ガラスの30代さん(32歳)

黒豆を  
ハッピー  
噛む  
COM E エブリデイ  
ラテの母さん(73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円にしてお出しね!

〈応募締切〉  
2月15日(火) 当日消印有効  
〈当選発表〉  
satake通信4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  
のために使用し、他の目的  
には一切使用いたしません。

satake通信2月号  
satake川柳  
応募券

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下さい。(必ずお持ち下さい。)

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/寝屋川店

### 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下さい。(必ずお持ち下さい。)

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/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

# SAMPLE

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。 **100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下さい。(必ずお持ち下さい。)

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/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

レシート1枚につき  
2,000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下さい。(必ずお持ち下さい。)

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/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