

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2022

9

September

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

Japanese Pear

日本梨

ななし

contents

PICK UP!

食材FILE エリンギ



こだわりの逸品
ミックスナッツ各種



今月のスイーツ
ぶどうのあわあわゼリー



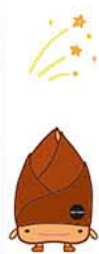
四季彩々 花ごよみ
チューベローズ



satakeの
Instagramも
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE



季旬彩々 栗&クルミ



欧州や北米を原産とするきのこで、よく食べられるようになったのは1990年代になってから。日本には自生していないので、出回っているのは人工栽培されたもの。味わいはくせがなく、コリとした弾力のある歯ごたえが人気です。

選び方

- かさかさがなく、開ききっていないもの
- 軸が白く、変色していないもの

保存方法

水分がつくと傷みやすいので、キッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

冷凍する場合

汚れや水分をキッチンペーパーなどでふき取ってから、縦に半割りにして密封できるポリ袋に入れて冷凍庫へ。1か月くらいで使い切りましょう。

コリとした歯ごたえが魅力♡

エリンギ

エリンギは加熱してから食べましょう

一般に食用とされているきのこ類は十分に加熱してから食べる必要があります。なぜなら、裏側のひだには雑菌がついていたり、捕食から身を守るために微量の有害物質を含んでいたりするから。エリンギに含まれるシアン配糖体をはじめ、きのこ類に含まれる有害物質は熱に弱いので、加熱すれば食べても大丈夫。生で食べたり加熱が不十分だったりすると、おなかをこわすなどの中毒を起こすことがあるので注意しましょう。

サラダにかき入ってもOK

新鮮なホワイトマッシュルームだけは生食OKとされている

エリンギの可食部はどこ？

石づきときはきのこの根元にあるかたい部分のことですが、一般的なエリンギは可食部のみをパッケージに入れているため、石づきを切り落とす必要はありません。直売所などで購入したものは石づきが付いたものもあるので、触ってかたいと感じる場合や、気になるときは、軸の根元の部分を鉛筆削りの要領で、気になる部分だけを削り落しましょう。

根元に入った線より下が石づきだよ〜

食感いろいろ！
エリンギの切り方

兜割り

縦2つに割る切り方。バーベキューやガーリック焼き、揚げ物などに。



縦薄切り

縦に置いたエリンギを端から切る。大きいものは縦半分に切ってから薄切りに。厚切ると食べ応えがある。ソテーや素焼き、炒め物などエリンギの形を活かしたい料理に。



輪切り

横に寝かしたエリンギを端から切る。少し厚めに切るとホタテのような見た目。炒め物はもちろん、煮物や揚げ物にも。



手で裂く

繊維に沿って手で裂く切り方。味がからみやすくなるので、ソテーやパスタ、煮込み料理、マリネなどに。



斜め切り

端から斜めに切る。大きいものは縦半分に切ってから斜め切りに。太く切ると食べ応えがある。炒め物や煮物、スープの具などに。



乱切り

端からエリンギを少しながら三角になるように切る。大きく切るほど存在感がでる。煮込み料理やカレー、スープの具などに。



ささがき

軸を鉛筆のように削る切り方。ほかの具材と合わせる炒め物や煮物、かき揚げなどに。



さいの目切り

細切りにしたエリンギを端から切ってサイコロ状にする切り方。チャーハンや炊き込みご飯の具などに。



エリンギ de おつまみレシピ♪

軸が太くて食べ応えがあるため、多くの食材を加えなくても、おいしい一品に仕上がります。味も香りもくせがないから、がつんと濃い味付けにもよく合います♪

エリンギのガーリック焼き

- 材料 (2~3人分)
- エリンギ … 2パック
 - にんにく … 1片
 - 有塩バター … 30g
 - 粉チーズ … 大さじ2/3
 - 塩 … ふたつまみ
 - パン粉 … 適量
 - 乾燥パセリ … 適量

- 作り方
- ①有塩バターは常温に戻し、にんにくはすりおろす。
 - ②エリンギは縦半分に切る。
 - ③ボウルに①のバターとにんにく、粉チーズ、塩を入れて、混ぜ合わせる。
 - ④②の断面に③をのせて塗り、パン粉を散らす。
 - ⑤オーブントースターで焼き色が付くまで6~7分ほど焼き、仕上げに乾燥パセリを散らす。



蒸しエリンギのオイスターソース和え

- 材料 (2人分)
- エリンギ … 1パック
 - 酒 … 大さじ1と1/2
 - オイスターソース … 大さじ2/3
 - ごま油 … 大さじ1/2
 - 酢 … 小さじ2/3
 - おろししょうが … 小さじ1/2
 - 黒すりごま … 大さじ1/2

- 作り方
- ①エリンギは縦に4~5等分にスライスする。
 - ②大きめの耐熱皿に①を重ならないように並べ、酒をまわしかけてからラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
 - ③ボウルに[A]を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。



エリンギとベーコンのマヨポン炒め

- 材料 (2人分)
- エリンギ … 1パック
 - ベーコン … 4枚
 - マヨネーズ … 大さじ1
 - ポン酢 … 大さじ2/3
 - 黒こしょう … 少々

- 作り方
- ①エリンギは手で食べやすい大きさに裂く。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②フライパンにマヨネーズを入れ中火で熱し、マヨネーズの端がじゅくじゅくして溶けてきたらベーコンを入れて炒める。
 - ③ベーコンにある程度火が通ったらエリンギを加えて中強火で炒め、しんなりしてきたらポン酢を加えて炒め合わせ、黒こしょうで味をととのえる。



エリンギのフリット

- 材料 (2人分)
- エリンギ … 1パック
 - 薄力粉 … 大さじ1
 - 揚げ油 … 適量
 - 塩 … 小さじ1/2
 - カレー粉 … 小さじ1/6
 - 【衣】
 - 炭酸水 … 60ml
 - 薄力粉 … 大さじ4
 - 片栗粉 … 大さじ1

- 作り方
- ①エリンギは手で食べやすい大きさに裂く。ポリ袋にエリンギと薄力粉(大さじ1)を入れて、袋をふって全体に粉を薄くまぶす。
 - ②ボウルに【衣】の材料を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。①に【衣】をつける。
 - ③塩とカレー粉を混ぜ合わせてカレー塩をつくる。
 - ④揚げ油を170℃に熱し、衣がからっとするまで2分ほど揚げる。器に盛り、③のカレー塩を添える。



9月30日は
くるみの日

秋の恵みをいただきます。

秋の味覚は多くありますが、栗やくるみなどの、木の実にそのひとつ。普段わたしたちが食べているのは、栗の種子やくるみの種子の中にある仁と呼ばれる部分で、木が次代へつなぐための生命力がたっぷり含まれている部分でもあります。つまり、栄養価にすぐれているといえます。滋味あふれる秋の恵みをチャージしましょう。

季節 旬 彩 々

選び方

果皮につやがあり、全体的に茶色が濃く、丸みを帯びているもの。指で触ったときにプカプカしていないもの。

保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫のチルド室で保存します。傷みやすいので、1週間以内を目安に食べ切りましょう。

冷凍保存する場合は、果皮と渋皮をむいてから10分ほど水にさらし、よく水気をふき取ってから、密封できるポリ袋に入れ、しっかり空気を抜いてから冷凍庫で保存します。

保存方法

殻付きのものは湿気の少ない日陰で保存すれば数カ月もちます。むき身の場合は、水気をしっかり乾燥させた密封容器に入れて冷蔵庫のチルド室か冷凍庫で保存します。

栗 & くるみ

くるみは「スーパーフード」のひとつ

くるみの成分の約70%は脂質。その多くは多価不飽和脂肪酸で、必須脂肪酸であるリノール酸やオメガ3脂肪酸のα-リノレン酸が豊富。α-リノレン酸は青魚に含まれることで知られるDHAやEPAと同じ仲間の脂肪酸で、ひとつかみのくるみ(約28g)で、1日の摂取量に十分なオメガ3脂肪酸を摂取することができます。また、ビタミンEやビタミンB6、葉酸などの栄養価にすぐれ、食物繊維、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB1なども含んでいます。



スーパーフードとは、栄養バランスにすぐれていて、一般的な食品より栄養価が高い食品のこと!

くるみとアレルギー

くるみのすぐれた栄養価が目されるにつれ、くるみによるアレルギー報告も増えています。くるみは木の実なので、ナッツ類のひとつ。ナッツアレルギーがある方は、くるみでも発症するリスクがあるので、食べるのを控えましょう。

くるみの摂りすぎには要注意!

栄養価にすぐれたくるみですが、脂質が多いので、カロリーも高め。食物繊維も多いので、くるみを毎日食べすぎると、太ってしまったり、腸内環境が乱れてお通じトラブルにつながったりする可能性も。くるみの1日の摂取量は約7粒。40g以内におさえましょう。



栗は大別すると4種類

栗は大別すると、「中国栗」「ヨーロッパ栗」「アメリカ栗」「日本栗」の4種類があります。熱い小石と水アメをまぶして炒り上げる天津甘栗には中国栗が、マロングラッセなどの洋菓子にはヨーロッパ栗がよく使われます。日本栗は昔から自生していた芝栗を品種改良したもので、果実が大きく風味にすぐれているのが特長。「筑波」「丹沢」「銀寄」「石鎚」「ぼろたん」などの品種があります。

有名な「丹波栗」は、京都・丹波地方で採れる大粒の栗をさす総称だよ!

栗の栄養価

栗の果肉部分は鬼皮で、渋皮とその中身は、実は種になるので、栄養価はバツグン。栗のほっくりとした食感と甘みは炭水化物によるもので、ビタミンE、ビタミンCも豊富。食物繊維、カリウム、マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸、パントテン酸なども含まれています。

簡単! 食べるならゆで栗!

皮をむくのが面倒くさいときは、ゆで栗で食べるのがおすすめ。沸騰した湯に生栗をいれて、中火で50分ほどゆでます。ゆであがったら包丁で縦半分に切り、スプーンですくって食べます。



ゆで栗は熱いので、やけどに注意して!

生栗の皮のむき方

- 1 生栗を熱湯に30分ほど浸ける。
- 2 栗のおしり側のざらざらした部分を包丁で切り落とす。
- 3 切り口から栗の鬼皮を手でつまんで皮をむく。
- 4 栗の渋皮を包丁でむく。
- 5 むき終わったら、水に10分ほど浸けてアクを抜く。

皮がやわらかくなっているのがOK!

左手で栗をしっかりと持ち、右手で栗の殻指で渋皮をしっかりと剥いて、少しづつ包丁を進めましょう。包丁を進めたら、栗の皮がむきやすくなります。

栗茶巾

- 材料(2人分)
- 栗(鬼皮つき) ... 100g
 - 砂糖 ... 大さじ2~3

※栗は大粒と小粒で正味重量が変わるので、砂糖の量は加減してください。

作り方

- ①栗をよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで30~40分ゆでる。
- ②栗を二つに切り、スプーンで中身を取り出す。熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖を加えてよく混ぜて、6等分する。
- ③ラップに1個ずつ包んでいき、上部を絞って茶巾にする。



ワンポイント

ラップに包んだまま冷凍し、室温にもどせば、そのままおいしく食べられます。

にんじんのナッツサラダ

- 材料(2人分)
- にんじん ... 120g
 - ナッツ(くるみ・松の実など) ... 大さじ2
- [A]
- カッテージチーズ ... 大さじ2
 - オリーブオイル ... 大さじ1
 - レモン汁 ... 大さじ1
 - 塩 ... 小さじ1/2
 - 黒コショウ ... 少々
 - 干しぶどう ... 適量
 - パセリ ... 少々



作り方

- ①にんじんはピーラーで薄切りにし、冷水に放す。
- ②ナッツは粗く刻んでボウルに入れ、[A]を加えて軽く混ぜる。
- ③水気をふいた①のにんじんと干しぶどうを②に加えて混ぜ合わせる。器に盛り付け、パセリを飾る。

選び方

大ぶりで重量感があるもの。皮の色つやが良く、色むらがないこと。赤なし系は尻部分まで色づいているものを、青なし系は黄色にほんのりと緑色が残っているものが良い。

保存方法

水分が減ると味が落ちるので、乾燥しないようにポリ袋に入れて野菜室へ。「日本なし」は追熟しないので、2~3日のうちに食べましょう。

梨の種類

世界的に梨を大別すれば、3種類。「西洋なし」「中国なし」「日本なし」に分けられます。日本で栽培されているのは「日本なし」が主流で、栽培面積にして約80%を占めます。「日本なし」は英語でサンドペア(砂梨)と呼ばれるように、シャリシャリとした食感が魅力。果皮が青緑色の「青なし系」と、果皮が茶色の「赤なし系」に分けられます。

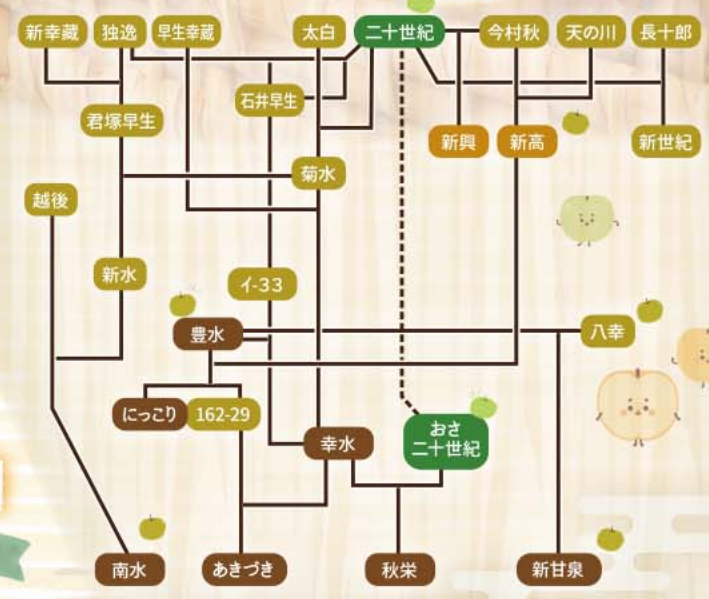
梨といえば、『長十郎』

明治から昭和にかけて、多く生産された梨のひとつが、長十郎。みかんのように隔年で実をつけるわけでもなく、甘くジューシーで、病気にも強いという豊産性のよさと栽培のしやすさから、全国に広まり生産されました。今では生産量こそ減りましたが、根強い人気のある品種です。



二十世紀の種や品種がいっぱい!

おもな梨の系統図



Pick Up!

二十世紀 にじっせいき

青なし系
旬: 8月下旬~10月初旬
長十郎と並んで、梨の二大品種とされたのが、二十世紀。明治21年に千葉県松戸の民家で発見されたのがはじまりで、梨園の経営者の息子、松戸寛之助さんが10年かけて栽培し、実つたのが「二十世紀」。二十世紀を代表する品種になるだろうという願いを込めて、この名が付けられました。その甘さとみずみずしさは画期的で、そのおいしさは後の品種改良に大きな影響を与えます。二十世紀は多くの梨と交配され、またその子が交配され、幸水や新興、豊水、あきづきなどが誕生しました。現在ではより栽培しやすいようにと改良された二十世紀なしの後継品種として「ゴールド二十世紀」や「おさゴールド」、「二十一世紀」なども市場に出回っています。

幸水 こうすい



赤なし系
旬: 7~9月
甘みが強く、やわらかくジューシーで、酸味が少ない。赤なしに分類するが、黄緑がかったものも流通している。日本なしの中でNo1の生産量を誇る。

豊水 ほうすい



赤なし系
旬: 9月
甘酸のバランスがよく、果肉はやわらかくジューシー。幸水に勝るとも劣らない食味のよさで、幸水よりも日持ちが良い。

新高 にいたか



赤なし系
旬: 9月下旬~11月
昭和2年に「新高」と命名された歴史ある「赤なし」。大型で、酸味は少なく、みずみずしい甘さと独特の風味がある。

あきづき



赤なし系
旬: 9~10月初め
とても甘くジューシーで、食味が良い。新高×豊水に幸水を掛け合わせたもので、果肉はち密でやわらか。日持ちもよいので贈答用にも向いている。

南水 なんすい



赤なし系
旬: 9月中旬~11月
長野生まれの大型の「赤なし」で、甘みが強く酸味が少ない。多汁でやわらかく、日持ちもよいので贈答用としても好まれている。

新興 しんこう



赤なし系
旬: 10月中旬~12月
ソフトボール大ある大型の晩生種で、新潟生まれ。やや酸味があるが甘さとのバランスはよく多汁。日持ちが良いのが特徴。

にっこり



赤なし系
旬: 10月中旬~11月中旬
栃木県生まれの通常のなしの2倍程度ある大型の「赤なし」。多汁で甘みが強く酸味は弱い。日持ちが良いことで知られている。

秋栄 あきばえ



赤なし系
旬: 8月下旬~9月中旬
おさ二十世紀と幸水の掛け合わせで生まれた鳥取県オリジナルの「赤なし」。シャキッとした食感がありつつも果肉はやわらかく、ジューシー。とても甘い。

新甘泉 しんかんせん



赤なし系
旬: 8~9月初旬
おさ二十世紀と高糖度の筑水を掛け合わせた、鳥取生まれの新しい「赤なし」。二十世紀のような歯ざわりのよさと糖度の高い甘みが味わえる。

※状況により取り扱いのない場合がございます。



秋の果

甘柿と渋柿

柿は大別すると「甘柿」と「渋柿」にわかれます。「甘柿」は樹上で甘くなり収穫後はそのまま食べることができます。種ができる渋みが抜ける「不完全甘柿」と、種の有無に関係なく甘い「完全甘柿」があります。「渋柿」は渋みのもとであるタンニンを含んだ柿のことで、渋抜き処理(脱渋)や干し柿にすることで食べられるようになります。種ができると渋みは抜けるが「不完全甘柿」ほど渋みが抜けきらないものを「不完全渋柿」、完熟になっても渋みが抜けきらないものを「完全渋柿」と呼びます。

Check!

柿の栄養価

柿の鮮やかな朱赤色はβカロテンによるもので、βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。つまり、ビタミンAが豊富ということです。また、ビタミンCの含有量も多く、ビタミンCが多いとされるイチゴやキウイ(緑)と同じくらいあります。柿の渋味はタンニンによるもので、タンニンはポリフェノールの一種です。



柿ちゃん
70mg



イチゴちゃん
62mg



グリーン
キウイちゃん
69mg

(可食部 100gあたり)
日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

選び方

- 全体的に色づきがよく鮮やかなもの。
- ハリやツヤがあり色の濃いもの。
- ヘタが枯れていたり、めくれているもの。ヘタが緑色のものを選びましょう。

保存方法

ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。日持ちはしないので、なるべく早く食べるようにしましょう。

柿はヘタで呼吸するので、折れたんだティッシュペーパーなどを水で濡らし、ヘタの上にかぶせるように置いてからヘタの部分を下にしてポリ袋に入ると、熟育早さを抑える助けになります。

Pick Up!

刀根早生 とねわせ

9月に多く出回る種なしの柿といえば、刀根早生。「平核無」に大きさも見た目も似ていますが、それもそのはず、刀根早生は「平核無」の枝変わり種なのです。昭和34年、「平核無」を育てていた柿園は伊勢台風で大きな被害をうけました。折れた枝に接ぎ木して復興を目指した結果、「平核無」よりも早く実を色付かせる品種が生まれたのです。それが、刀根早生。奈良県天理市の刀根さんが育成した品種のため、この名前がつけました。今ではハウス栽培もおこなわれているので、早ければ7月中旬ごろから出回っています。



※状況により取り扱いのない場合がございます。

富有 ふゆう



完全甘柿の代表品種。国内でもっとも生産量が多い。さわやかな甘みと程よい歯ごたえが楽しめる。

次郎 じろう



完全甘柿で四角ばった形をしている。肉質はかためで甘みが強い。種はほとんどない。

平核無 ひらたねなし



不完全渋柿の代表品種。渋抜き(脱渋)をしたものは糖度が高く甘く、種がないので食べやすい。干し柿用としても人気。

筆柿 ぶでがき



筆先のような形をした不完全甘柿で、「珍宝柿」とも呼ばれる。1個100g前後と小ぶりだが、甘くコクの味わいが楽しめる。

甲州百目 こうしゅうひゃくめ



釣鐘形の不完全渋柿。300~500gもある大型の柿で干し柿にされることが多い。渋抜きをすとねっとりした濃厚な甘みが広がる。



市田柿 いちだがき

完全渋柿でほんのりハート形。南信州のブランド柿にもなっている。上品な甘さの干し柿は高級和菓子として人気。

渋柿の渋を抜きたいときは?

焼酎で...

ボウルに焼酎を入れ、渋柿を逆さにして、ヘタの部分を焼酎に2~3回ほど浸す。厚手のポリ袋に入れてしっかり封をして、冷暗所に1~2週間おく。



ウイスキーやラム酒、ジンウォッカなど、アルコール度数が30度以上のお酒でもOKです。

柿と生ハムのサラダ

材料(2人分)

- 柿... 1個
- 生ハム... 6枚
- カッテージチーズ... 20g
- ベビーリーフ... 50g

[A]

- オリーブオイル... 大さじ2
- レモン汁... 大さじ1
- 塩、粗挽き黒こしょう... 各適量

作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取り除き、8等分にする。ベビーリーフは水にさらしてよく水気をふきとる。
- ② [A]をよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に①・生ハム・カッテージチーズをのせ、②をかける。



甘くみずみずしい味わいが、残暑で渴いたのどを潤す、秋の果実。いくつかありますが、今回はシャリっとした食感がさわやかな「日本なし」と、種なしで食べやすいものが増えた「柿」をピックアップ！水分の多い「日本なし」で水分補給を、栄養価にすぐれた「柿」で甘くおいしく栄養補給をしませんか？

こだわりの逸品
Satake Select

ナッツと野菜で
美味しい&ヘルシーミックス

美味しいから 止まらないッ!

Dry fruits



ミックス ドライ フルーツ

ゴロっと感のある7種の
大粒ドライフルーツを
ミックスしました。
甘味・酸味を十二分に
味わえる商品です。



ミックス ナッツ

生クルミと、
国内焙煎した2種の
ナッツを絶妙な塩加減で
味付けしバランス良く
仕上げた商品です。

Mixed nuts
& dry fruits

ミックス ナッツ& ドライ フルーツ

3種のナッツと2種の
ドライフルーツをバランスよく
ブレンドしております。お手軽に
栄養補給が出来る商品です。



Mixed nuts

ベジタブル チップス

6種の軽い口当たりの
真空フライ野菜と、
食べごたえあるドライトマトを
オリジナルブレンドした
商品です。



Vegetable chips

食をとおして未来へ!



「おいしい」と「笑顔」をコンセプトとしたプライベートブランド
「sasa」を選んでいただきありがとうございます。

皆様を選んでいただきご購入いただいた代金の一部を
地域応援、子ども支援、福祉支援に寄付させていただきます。
皆さまの「おいしい」が社会貢献そして笑顔があふれる豊かな未来へとつながっています。



今月のスイーツ

ぶどうのあわあわゼリー



葡萄やりんごなど果物のおいしい季節なので、果汁たっぷりのジュースを使ったスイーツをご紹介します！かんたんなゼリーですが、ゼラチンの泡を抱き込む性質を利用して、あわあわが楽しいスイーツに仕上げました。暑さ去りやらぬ初秋のおやつにいかがですか？

材料(2人分)

ぶどうジュース...140ml
熱湯...100ml
ゼラチンパウダー...5g
砂糖...小さじ4
レモン汁...小さじ1

POINT

ぶどうジュースは冷やしておくこと。

作り方

- ボウル(A)に熱湯50mlを入れ、ゼラチンパウダーをふり入れてよく混ぜる。別のボウル(B)に小さじ1を取り分けてから、ボウル(A)に砂糖小さじ2とぶどうジュースを加えてかき混ぜ、グラスに注ぐ。
- ①のグラスを氷水に漬けてしっかりと冷やす。
あるいは、少し固まり始めるまで冷蔵庫に入れておいてもOK!
- 残りの湯50ccと砂糖小さじ2を入れて混ぜ、ボウル(B)に取り分けたゼラチン液に注ぐ。レモン汁を加え、氷水にあてながら泡立て器でよく泡立てる。
- ②のゼリーの上に静かにのせ、冷蔵庫で冷やし固める。

Pick up!

ゼラチンとは?

ゼリーやムースなどを作るときに欠かせないゼラチンの主原料は、牛や豚などの骨や皮に含まれるコラーゲンというたんぱく質で、ぷるっとした口当たりのよさが特長。板状や顆粒状のものもありますが、ご家庭でよく使われるのは粉状のもの。粉ゼラチンは2~3倍の水にふり入れてふやかしてから、煮溶かします。熱に弱いので溶かすときは50~60℃くらいがベター。また、固まるのは20℃以下なので、固めるときは冷蔵庫に入れて冷やします。



check!

ジュースと表示のはなし

果汁飲料には細かな表示のルールがあります。例えば、「ぶどうジュース」のように(〇〇ジュース)と表示できるのは、果汁の使用割合が100%(少量の糖類や添加物の配合は可)のものだけ。果汁の使用割合が10%以上100%未満のものは(果汁入り飲料)、10%未満のものは(その他飲料)に分類され「果汁入り清涼飲料」などの表記になります。また、パッケージにもルールがあり、果汁の断面や果汁が滴る写真やイラストを使用できるのは100%のジュースのみとなっています。

果汁100%ジュース 果汁入り飲料 果汁入り清涼飲料



マンデークーポン 9/26 月 当日限り

4,000円以上のお買い物でご利用になれます。



400円分

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 9/19 月 当日限り

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。



300円分

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

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。



200円分

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。

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。



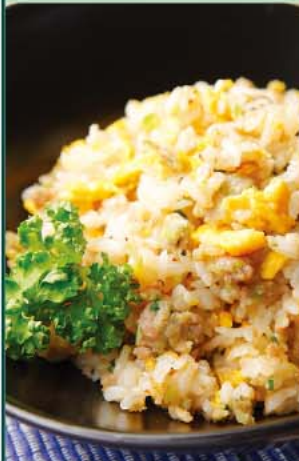
100円分

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 2022.Oct.10月号



おうちチャーハン ランチョンミート 里芋

お料理じょうずに
なる前の

基本の「き」を 覚えよう!

まぎらわしいお料理用語から、
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。



調味料編 調味料の保存方法①

しょうゆ 冷蔵保存

開封後は酸化しやすく風味が劣化するため、冷暗所か、できれば冷蔵庫で保存します。開封後は、1か月程度で使い切るようにしましょう。

酢 常温保存 / 冷蔵保存

基本的には、直射日光が当たらない冷暗所で保存します。気温が高い夏場だけは、冷蔵庫での保存がおすすめ。キャップは必ず閉めて立てて保存しましょう。

みそ 冷蔵保存 / 冷凍保存

高温で保存すると風味が損なわれてしまう場合があるので、みそが空気に触れないように、しっかりとラップやふたをして冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょう。

しお 常温保存

ただし、湿気のあるところや温度変化の激しいところは避けましょう。

料理酒 冷蔵保存 / 常温保存

アルコール分13度以上のもの / アルコール分13度以下のもの

冷蔵所で常温保存 / 開封後は冷蔵保存

みりん 冷蔵保存 / 常温保存

※本みりんのみりん調味料で異なるので、ラベルをよく確認しましょう。

さとう 常温保存

ただし、直射日光のあたるところは避け、早めに使い切るようにしましょう。

※アルコール分の数値によって異なるので、ラベルをよく確認しましょう。

花ごほうび

今月の花 チューベローズ

メキシコ原産とされる球根植物で、別名は「月下香」。二重咲きと八重咲きがあり、乳白色の清楚な花を咲かせます。その名の通り、夕方から夜にかけて花の香りが強くなるのが特徴で、その甘い香りは香水や精油の材料として使われています。



チューベローズの花言葉 危険な快樂

甘さと上品さを合わせ持つフローラルの香りですが、夜に強さを増すこと、その香りが魅惑的で我を忘れてしまうことから、中世のヨーロッパでは夜にカップルでチューベローズの畑に行くことを禁止していたといわれています。

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、郵便料金が変更されています。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スタッフがおいこないますので、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11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 おにぎり

たくさんのご応募 ありがとうございます!

握る手に 愛情いっぱい 握すこし 駅前ばーはさん (72歳)	いきんんで 作ったおにぎり 具を忘れ 忘れやさんさん (80歳)	手の平で ご飯とおかずが ドッキング Kマンさん (52歳)	炊きたてを にぎる母の手 まっかつか もんちゃんさん (59歳)	三角に にぎったつもりが 楕円形 元ちゃんさん (22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〉
9月15日(木) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信11月号紙面にて発表いたします。



※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。

satake通信9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ださい。(必ず切り取ってお持ちください。)

■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 / 梶町店 / 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。

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ください。)

■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 / 梶町店 / 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。

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ください。)

■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 / 梶町店 / 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。

マンデークーポン

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ださい。(必ず切り取ってお持ちください。)

■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 / 梶町店 / 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。