

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



今月の特集

甘く
ジューシーな
初秋の味覚

さとう

contents

PICKUP!

8月の今日は何の日?

夏の元気をチャージ!
豚肉

こだわりの逸品
三輪山勝そうめん
旬かるた 枝豆
花ごよみ サルビア

TAKE FREE



- 8/1土 パインの日
- 8/2日 カレーうどんの日
- 8/3月 はちみつの日
- 8/7金 バナナの日
- 8/17日 パイナップルの日
- 8/18火 ビーフンの日
- 8/25火 即席ラーメン記念日

8月の

夏休みが短くなり、お祭りやイベントの中止もあり、なにか物足りない気分も感じる2020年の夏。おうち時間のおともに、食の記念日という小さなイベントはいかがでしょうか。8月は南国フルーツや麺など、夏休み向けの記念日が多くなっています♪

今日は何の日?

8/1土

パインの日

パインといえば輸入のイメージがありますが、沖縄でも生産されています。国産パインのよいところは、完熟してから出荷できるので甘くジューシーなところ。「パインの日」は沖縄県パイン・果樹生産振興対策協議会(平成10年度に解散)によって制定されました。また、8月は沖縄パインの旬でもあるので、8/1~31日の1か月間は「パイン消費拡大月間」となっています。

パイナップルの日

「パインの日」とは別に、「パイナップルの日」というのもあり、こちらは8月17日。8(ハ)1(イ)7(ナップル)という語呂合わせにちなんで、株式会社ドールが制定しました。

8/2日

カレーうどんの日

肉も野菜も入ってスパイスたっぷりのカレーは、薬膳料理に分類されることもあるカラダ嬉しい料理。パテやすい夏にもぴったりです。そんな理由もひとつではあるのですが、じつは、日本に初めてカレーが伝わった日である6月2日は「横浜カレー記念日」、香川県の製麺事業共同組合が7月2日を「うどんの日」と制定。と来れば、「カレー」と「うどん」が融合した「カレーうどんの日」は8月2日がぴったり! ということで、2010年8月2日にカレーうどん100年革新プロジェクトが制定しました。



8/3月

はちみつの日

ミツバチが花蜜からつくり出す自然の甘味、ハチミツ。特有の濃厚な甘みが幸せな気分してくれます。ハチミツの種類は多く、ミツバチが採取に訪れる花の種類は約4000種もあるのだとか。代表的なものにレンゲ、アカシア、ミカン、クローバー、マヌカなどがありますね。8(は)ち3(みつ)の語呂合わせにちなんで、日本養蜂はちみつ協会と全日本はちみつ協同組合が制定しました。

はちみつ
8 3

8/7金

バナナの日

バナナに旬はありませんが、いつ食べてもおいしく、手早くエネルギー補給ができるので、夏バテしがちな8月にぴったりな果物のひとつといえます。そんな「元気に夏を乗り切ってほしい」という願いを込めつつ、「8(ハ)7(バナナ)」の語呂合わせにちなんで、日本バナナ輸入組合が制定しました。

バナナ
8 7

8/25火

即席ラーメン記念日

昭和33年(1958年)8月25日、世界初のインスタントラーメンである「チキンラーメン」が日清食品より発売されました。そのきっかけとなったのは、日清食品の創業者である安藤百福氏が、戦後の大阪・梅田で見た光景。一杯のラーメンを求めて長い行列を作る人々を見て、「お腹いっぱい食べたら、きっと心も豊かになる」と、家でおいしく手軽に食べられるインスタントラーメンの開発がスタートしました。発売した「チキンラーメン」は爆発的な人気となり、魔法のラーメンとも呼ばれました。

8月25日は
チキンラーメンの
誕生日!

8/18火

ビーフンの日

ビーフンとはお米からつくられた麺のこと。原材料である大切なお米に感謝の気持ちを込めて、八十八を組み合わせた「米」の字に由来する8月18日を、「ビーフンの日」としてビーフン協会が制定しました。ちなみに、8月18日は「米の日」でもあります。

ビーフン

ハチミツおよびハチミツを含む食品は1歳未満の赤ちゃんに与えてはいけません!

1歳未満の赤ちゃんがハチミツやハチミツを含む食品を食べると、乳児ポツリヌス症にかかることがあります。便秘や元気がなくなるといった症状があります。便通や元気がなくなるといった症状がでて適切な治療をすれば治癒しますが、まれに亡くなることもあるので、腸内環境がととのっていない1歳未満の赤ちゃんには、ハチミツやハチミツ入りの飲料やお菓子などを与えないよう細心の注意を払きましょう。

輸入ブドウなどもあるので通年出回りますが、露地ものブドウの旬は8~10月。ブドウのおいしい季節になりました。ブドウの品種は多く、世界では10000品種以上があるといわれています。品種改良も盛んで、種なしや甘くおいしいブドウが増えています。

甘く
ジューシーな
初秋の味覚

保存方法

新聞紙などに包んでからポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。品種にもよりますが、2~3日を目安に早めに食べ切りましょう。

選び方

- 果皮にはりやツヤのあるもの
- 表面にブルーム(白い粉)が出ているもの
- 軸がみずみずしく、しっかりとしているもの

「ブルーム」とは?

水分の蒸発などから自身を守るために果実自ら作り出す白い粉のこと。表面にブルームがたくさんついていたら、それだけ鮮度が高いということ! ブドウを選ぶときはブルームのついてるものを選びましょう。

ぶどう

シャインマスカット



大粒で
甘みたっぷり

さわやかな緑色の大粒種。2006年に品種登録された新しい品種で、種がなく皮ごと食べられる手軽さと、その食味の高さから近年人気上昇中。甘くジューシーで、その糖度は17~20度。マスカット由来のさわやかな香りが楽しめる。

代表的な 品種

ピオーネ



イタリア語で「開拓者」という意味をもつピオーネは、黒皮の大粒種で、糖度17~18度と甘みが強い。見た目は巨峰と似ているが、巨峰より歯ごたえがある。種なしは「ニューピオーネ」という名前で流通している。広島県三次市のピオーネは別名「黒い真珠」とも呼ばれるブランド品。

ベリーA



濃紫色の中粒種で、濃厚な味わい。酸味もあるため、赤ワインの原料としても使われる。種なしのものは「ニューベリーA」という名前で流通している。

デラウェア



日本でも古くから親しまれている品種で、つるつと皮がむけて種がないので食べやすい。小房小粒だが味は濃厚で、酸味が少なく甘みが強い。お子様にも人気。

巨峰



濃紫色の大粒種で、甘くジューシー。果皮はむきやすく、食味のバランスがよいため「ぶどうの王様」とも呼ばれる。正式名は「石原センテニアル」。1945年に「巨峰」と命名された。

甘いものが食べたくなったら、 ブドウがおすすめ!

脳のエネルギーといえは、ブドウ糖ですが、その名前の由来になったという説もあるくらいなので、ブドウにもたっぷり含まれています。また、黒系、赤紫系のブドウには、ポリフェノール(一種であるアントシアニン)がたっぷり。ポリフェノールはとくに果皮や種に含まれているので、皮ごと食べられる品種がおすすめです。

筒状のグラスで お洒落に♪

ぶどうのトライフル

- 材料 ●ぶどう … 1房 ●卵 … 1個
(2~3人分) ●薄力粉 … 大さじ1 ●砂糖 … 大さじ2
●牛乳 … 1/2カップ ●バニラエッセンス … 少々
●ホイップクリーム … 1/2本 ●ミントの葉 … 適量
●スポンジケーキ … 小1/4個

作り方

- ①耐熱ボウルに、薄力粉と砂糖を入れて混ぜ、卵を加えてよく練り混ぜる。牛乳を少しずつ入れて溶き伸ばし、バニラエッセンスを加えて混ぜる。電子レンジで2分加熱し、取り出してすぐ、泡立て器でかき混ぜる。再び1分30秒加熱し、よく混ぜてボウルごと氷水につけて冷ます。
- ②スポンジケーキは2cm角に切る。ぶどうは、見た目のよい2粒をのぞいて、皮をむき、種を取る。
- ③グラスに、スポンジケーキ、ホイップクリーム、ぶどう、①のカスタードクリームを詰めていき、最後に皮つきのぶどうをのせ、周りをホイップクリームで飾る。あれば、ミントの葉を飾る。

ワンポイント

生クリームの代わりにアイスクリームでもおいしい。スポンジケーキは、カスタードでもOK!

夏の元気をチャージ!

PORK

豚肉

安い! おいしい! 料理メニューもたくさん!!これぞ食卓の味方、というポジションがよく似合う『豚肉』。煮てよし、焼いてよし、揚げてよし、蒸してよし、の魅力たっぷりのお肉です。そんな豚肉は、じつは夏にこそ食べたい食材。豚肉の栄養分をチェックして、元気に夏を乗り切りましょう!

選び方

- 赤身の部分に光沢があり、淡いピンク色のもの。
- きめが細かく、肉全体に弾力のあるもの。
- 脂肪の部分が白く、しまっているもの。
- ドリップのでていないもの。

どうして「夏は豚肉!」なの?

豚肉はビタミンB1含有量の多い食材だからです。どうして夏にビタミンB1かというと、ごはんやパンなどの主成分である「糖質」が体内でエネルギーに変わるときに働くビタミンだから。つまり、糖質がエネルギーに変わるのを助けてくれる、というわけです。脳を使ったり、運動をすると、ビタミンB1は不足しがち。ビタミンB1の不足は疲労のもととなってしまいます。汗をかくなどエネルギー消費の高い夏は、ビタミンB1不足をおこさないように注意しましょう。

豚肉のビタミンB1を上手にとるには?

ビタミンB1はタマネギ、ニンニク、ニラ、ネギなどと合わせると、効率よく摂取ができます。これらの食材は、豚肉とも相性がよく組み合わせやすいです。生姜焼き、炒め物、煮豚、餃子などのメニューで意識的にビタミンB1を取り入れましょう。

豚肉の部位・加工品 ビタミンB1含有量 ランキング

部位・加工品	含有量 (mg)	部位・加工品	含有量 (mg)
1 豚ヒレ肉	0.98	6 豚ロース肉	0.69
2 豚もも肉	0.90	7 豚肩ロース肉	0.63
3 ポンレスハム	0.90	8 豚バラ肉	0.51
4 豚そともも肉	0.79	9 ベーコン	0.47
5 ロースハム	0.70		

日本食品標準成分表2015版(七訂)より(可食部100gあたり)

豚肉はビタミンB1だけじゃありません!

豚肉はたんぱく質が豊富なので、カラダに必要な必須アミノ酸もたっぷり。部位によって含有量に差はありますが、亜鉛、ビタミンB2、B6、ナイアシン、パントテン酸などの栄養素も含まれています。

1日に必要なビタミンB1推奨量は成人男性で約1.4mg。豚ヒレ肉を120g食べれば、1日に必要なビタミンB1必要量が摂れます!

【肩ロース】

赤身肉の中に脂肪が粗い網状に入り、かための肉質ですが、コクのある濃厚な味が楽しめる。赤身と脂肪の間の筋を切ってから調理するのがコツ。

おすすめ料理

- カレー ●シチュー
- 煮豚 ●しょうが焼き
- など



【肩(ウデ)】

筋肉質で、きめはやや粗く、ややかための肉質。色はやや濃いめ。筋肉の間に脂肪があり、よく煮込むとやわらかくなっておいしくなる。

おすすめ料理

- シチュー ●カレー
- ポークビーンズ
- など



豚肉の部位と

おすすめ料理

【バラ】

赤身と白身が交互になっているので「三枚肉」とも呼ばれ、骨付きバラ肉は「スペアリブ」とも呼ばれる。濃厚な味わいが楽しめる部位で、ベーコンもこの部位から作られる。

おすすめ料理

- シチュー ●角煮
- 焼き豚 ●鍋物
- など



【ヒレ】

もっともきめが細かく、やわらかい最上級の部位。1頭からは約1kgしかとれない。脂肪がほとんどなく低カロリーで、ビタミンB1含有量は部位の中でNo.1。

おすすめ料理

- とんかつ ●串揚げ
- ステーキ ●ソテー
- など



【ロース】

外縁が脂肪に囲まれたきめ細かで、適度に脂のついた最上部位。外縁の脂肪に旨みがあるが、脂肪の摂り過ぎには注意。赤身肉と脂肪の間の筋を切っておくと、焼いたときに縮まらず◎。

おすすめ料理

- とんかつ ●ステーキ
- ローストポーク
- しょうが焼き
- など



簡単!
おいしい!!

Pork Roll-Ups
recipe

Check!



豚肉の野菜巻き



細切りにした野菜を豚薄切り肉で巻いて、塩こしょうして焼くだけでおいしい一品になる「豚肉の野菜巻き」。ほどよく香ばしく、野菜も摂れて、お弁当のおかずにもなる、すぐれものメニューですよ! そんな簡単だけどアレンジの幅は無敵大!の「豚の野菜巻き」のミニ特集。

ど定番!
にんじんといんげんの
豚肉巻き



こちらも定番!
アスパラの豚肉巻き



チーズをINしても
おいしい!
にんじんとチーズの
豚肉巻き



日辛だけれど
おいしい!

オクラの豚肉巻き

- 【材料】(2人分) ●オクラ … 10本
●豚バラ薄切り肉 … 10枚
●塩、コショウ … 適量
●小麦粉 … 適量
●サラダ油 … 小さじ1
●白こま … 少々
- 〈調味料〉
●酒 … 大さじ1
●しょうゆ … 大さじ1
●砂糖、みりん … 各小さじ2

- 【作り方】
①オクラはへたを切り落とし、がくの部分を包丁でぐるりと剥き取る。
②豚バラ肉を広げ、塩コショウをする。
③オクラに②の豚肉を巻き付け、小麦粉をまぶしてうすくつける。
④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、全体に火を通す。酒、しょうゆ、砂糖、みりんの調味料を加え、全体に絡める。仕上げに白こまをふる。



塩、唐辛子、
レモンを添えて!

豚肉の夏野菜巻き

- 【材料】(2人分) ●豚バラ薄切り肉 … 8枚
●にら … 1/2束
●なす … 小1個
●みょうが … 2個
●サラダ油 … 小さじ1
- 塩 … 少々
●七味唐辛子 … 少々
●レモン … 1/3個

- 【作り方】
①にらは3cmに切る。
なすはへたをとって縦に8つ割、みょうがは4つ割りにする。
②豚肉を1枚ずつ広げ、①を8分の1ずつのせて端から巻く。
③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
④器に③を盛り、塩、七味唐辛子、くし型に切ったレモンを添える。



さっぱり
レモン風味!

アボカドポークロール

- 【材料】(2人分) ●豚薄切り肉 … 8枚
●アボカド … 1個
●サラダ油 … 大さじ1
- 塩、コショウ … 適量
●レモン … 1/2個

- 【作り方】
①アボカドは縦半分に種まで切り目を入れてから両手で持ち、左右反対方向に回して種をとり、皮をむき縦4つに切る。
②薄切り肉を1枚ずつ広げ、①のアボカドを芯に斜めに巻きつけ、8個作る。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を面を変えながら焼く。肉に焼き色がついたら、塩、コショウで味を調える。
④レモンを添え、絞りながらいいただく。

お好みで
しょうゆをかけて
お返し上がり
ください。



長いも食感が
くせになる!

豚肉と長いものロール焼き

- 【材料】(2人分) ●豚肩ロース薄切り肉 … 10枚
●長いも … 5cm
●小ねぎ … 4~5本
●しょうが … 1かけ
- 甜面醤 (テンメンジャン) … 適量
●サラダ油 … 小さじ1

- 【作り方】
①長いもは皮をむき、5mm角の棒状に切る。
小ねぎは5cmに切る。しょうがはせん切りにする。
②豚肉を広げ、1枚の半分の面積に甜面醤を薄く塗る。甜面醤を塗ったところに①の長いも、小ねぎ、しょうがを置き、くるくると巻く。
③フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、まわりがカリッとするまで焼く。

【もも】

腰からももにかけてのお尻に近い部分の肉で、きめが粗く、肉質はかため。ひき肉の材料としても使われている。薄切りにするか、煮込むのが◎。

おすすめ料理

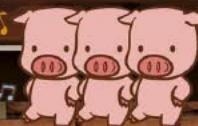
- ソテー ●炒め物
- 豚汁 ●煮込み料理
- など

【もも】

脚の付け根近くの筋肉質な赤身肉で、全体的に脂肪が少なく、きめ細やかでやわらかい。肉そのものの味を楽しむ料理に向いている。

おすすめ料理

- ローストポーク ●焼き豚
- 豚ハム ●ステーキ
- 酢豚 など



創作麺職人 六代目 山勝心作



そうめんのふる里・三輪で400年あまり伝承されてきた製法を用いて素麺・うどんを製造してきた三輪山勝製麺とsasaのこだわりそうめんです。



三輪山勝 × sasa

オリジナルそうめん

新発売



手延師の逸品

内容量 150g

油の代わりに吉野葛を使用し、余計なものは何も加えず旨みを引き出しました。独自のノンオイル製法で手延べした、のど越しの良い手延べそうめんです。



全粒麺

内容量 120g

小麦の栄養を余すことなく食べていただける、国内産原料100%にこだわった全粒粉入りのそうめんです。



平そうめん

内容量 150g

油の代わりに吉野葛を使用し、ノンオイル製法で仕上げた、手延べの平そうめんです。黄金色のような色とツヤが特徴です。

旬
葉月
から

枝豆

えだまめ

保存方法

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、2~3日なら塩ゆでし冷ましてからビニール袋に入れて冷蔵庫へ。長期の場合は2%の塩水でかために茹で冷ましてからラップに包んで冷凍庫で保存します。

選び方

枝豆は枝から切り離すと一気に鮮度が落ちるので枝付きのものがおすすめ。

枝付き

葉がいぎいきとしているもの。さやは青々とし、うぶ毛がきれいについているもの。

さや

全体的にふっくらとして、鮮やかな緑色のもの。

枝豆があれば
お酒もすすむ
夏の夜

枝豆とは、大豆の未成熟な豆のこと。昔は大豆用の品種を植えて若さやを収穫していましたが、近年は枝豆専用の品種が育成され、約400種もあるのだとか。流通している枝豆の多くが、枝豆専用の品種を栽培したものになっています。

枝豆の栄養価

「畑の肉」と呼ばれる大豆の若さやだけあって、鉄やビタミンE、葉酸などの栄養価にすぐれており、たんぱく質、食物繊維、カリウム、亜鉛なども含まれています。また成熟した大豆にはないカロテンやビタミンCも含有。緑黄色野菜に分類される枝豆は、豆と野菜の栄養的利点をもった食材なのです。

枝豆の種類

白毛豆



緑色のさやに白いうぶ毛がはえている。国内でもっとも流通している。

茶豆



甘みと独特な香りを持つ。新潟の「黒埼茶豆」や山形の「だだちゃ豆」が有名。

黒豆



甘みが強くコクがある。「丹波篠山黒大豆」や京野菜の「紫ずきん」などが有名。

枝豆の おいしいゆで方

材料

- 枝豆 … 200~250g
- 塩 … 40g
- 水 … 1リットル

ゆで方

- ①さやの(枝に付いていた側の)端を切る。
- ②ボウルに枝豆と約半量の塩を入れ、よくもみ込み、うぶ毛を落としてからしばらく置く。
- ③鍋に水と残りの塩を入れ沸騰させた湯に、塩がついたままの②の枝豆を入れる。(ボウルに塩が残っていたら、それも入れる。)再沸騰したら中強火で、とどき着でかき混ぜながら4~5分ゆでる。
- ④ザルに上げてそのまま冷ます。食べてみて塩味が足りない場合は、熱いうちに塩をふる。



マンデークーポン 8/31 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
400円券

マンデークーポン 8/24 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
300円券

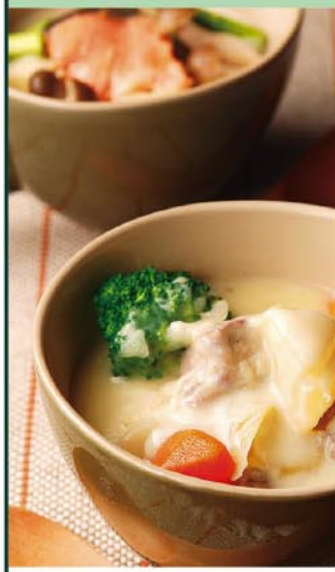
マンデークーポン 月 当日限り
2,000円以上のお買い物でご利用になれます。
お1人様1枚限り有効
200円券

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
100円券

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。

次回予告

Satake通信
2020.Sep.9月号



お米
9月の今日は何の日?
シチュー

お料理しようすに
なる前の

基本の「き」を 覚えよう!

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

お刺身のキホン

お刺身をさくで購入したときの、
基本的な「切り方」と「盛り付け方」をご紹介します!

まぐろのさくの切り方

- 1 まぐろのすじが右上から
左下に向かうように置く。
- 2 包丁の刃元を右端から
1cmくらいのところにあてる。
- 3 包丁の全体を使う
イメージで、一気に手前
までずっと包丁をひく。

基本の盛り付け方

- 1 器の奥に
つまを盛る。
大葉を添えると色味よく、
刺身も盛りやすくなる!
- 2 つまに立てかける
ように刺身を
3切れ盛る。
- 3 ②の手前に刺身
2切れを盛る。
- 4 ②③の間に種じや
カイワレなどの
「あしらひ」を添える。
- 5 ③の刺身の右奥に
わさびを添える。

花ごほう

今月の花 サルビア

サルビアといえば、学校の
花壇や公園などを赤く彩り、
長く飛び出たガクが特徴的な
花がポピュラーですが、この花は
スプレンドスと呼ばれるもの。
サルビアの仲間はとても多く
約900種もあるのだそう。サルビアは
別名で「セージ」といい、ハーブのセージ
として知られるオフィキナリスも
サルビアの一種。ラテン語の「健康」を
意味する(salvus)が語源となっています。

サルビアの花言葉

「燃え上がる思い」
「尊敬」「知恵」

赤いサルビアの花ごほうは、
「燃え上がる思い」。スプレンドスは
和名で「緋衣草」と書えますが、その
鮮やかな緋色に由来しています。また、
セージはハーブとしての薬効や賢人を
意味する言葉であることから「尊敬」や
「知恵」といった花ごほうもあります。

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〉
8月15日(土) 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
秋の味覚
といえはば

※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
見え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
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!

ランナー賞も
あるよ!
500円相当の
お買い物商品券
プレゼント!

お題 夏に食べたくなるもの

たくさんのご応募 ありがとうございます!

- 冷やジョッキ
妻にかくれまもう一杯
レアチズケーキさん(40歳)
- 立ち話し
アイス買ったの今はダメ
じゅんちゃんさん(80歳)
- ナス! トマト!
スパイス効かせた夏カレー
ナス子さん(51歳)
- 枝豆に
ビール冷麺 あずきパー
素奉抱夢ステイホームさん(59歳)
- そうめんが
ママのレシビママちそうだ!
LYONアロンさん(55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ことがございます。

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いただけます。 **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。■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/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店

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いただけます。 **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。)

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/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店

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。

レシート1枚につき
1,000円以上のお買い物で
ご利用いただけます。 **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。)

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/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店

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/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店

satake通信10月号
satake川柳
応募券