

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

NISSHIN
oilio

日清オイリオさんに
教えてもらおう!



植物油の はなし。



contents

PICKUP!

10月の今日は何の日?

りんご

こだわりの逸品 熟成黒にんにく

旬かるた いくら

花ごよみ ストレリチア

TAKE FREE



10月の

天高く馬肥ゆる秋。澄んだ空とさわやかな気候が心地いい季節です。過ごしやすいということは、活動のしやすい時期ということ。日中に消費したエネルギーは食事ですっきりと補給しましょう。10月は食の記念日も目白押し。お買い物や食卓のコネタとしてお役に立てれば幸いです。

10月の イベントカレンダー

- 10/1木 十五夜
- 10/1木 日本酒の日
- 10/1木 コーヒーの日
- 10/2金 豆腐の日
- 10/10土 まぐろの日
- 10/10土 缶詰の日
- 10/13火 さつまいもの日
- 10/26月 柿の日
- 10/29木 十三夜
- 10/31土 ハロウィン

今日は何の日?

10/1木

十五夜



十五夜とは旧暦の8月15日のことで、『中秋の名月』とも呼ばれます。中秋は字のごとく、秋の真ん中のこと。旧暦では7月、8月、9月が秋になるので、中秋は旧暦の8月15日のことを指します。また、月を見上げるのにちょうど良い高さになるのは、春と秋。

春よりも秋のほうが晴れることが多く、空気も澄んでいることから、「月を見るのは秋がよい」という意味で、名月といわれます。

ちなみに 10/29(木)は十三夜!

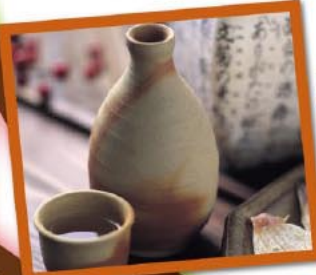
旧暦の9月13日のこと。豆や栗のおいしい季節のため、豆名月や栗名月とも呼ばれます。十五夜だけして十三夜に月見をしないことを「片見月」といい、縁起がよくないといわれているので、月見をするときは十三夜も忘れずに!



10/1木

日本酒の日

新米で酒蔵が日本酒をつくりはじめる時期は10月。かつては10月1日を「酒造元旦」として祝う風習がありました。また、酒にも使われている「酉」という字は酒つぼの象形文字が由来で、酉は十二支でいうと10番目の動物。そこから10月が日本酒の月になり、1日は「日本酒の日」になったという説もあります。日本酒造中央会が制定しました。



コーヒーの日

10月は国際協定によってコーヒーの年度始めの月と定められており、また、秋冬はコーヒーの需要が伸びる時期。というわけで、10月1日は「コーヒーの日」と全日本コーヒー協会によって制定されました。



10/10土

まぐろの日

まぐろの歴史は古く、なんと「万葉集」にも当時の魚の様子が詠われているほど。歌人の山部赤人がそれを詠んだのが10月10日といわれており、そんな由来から10月10日は「まぐろの日」に。日本かつお・まぐろ漁業協同組合が制定しました。



缶詰の日



明治4年に日本で初めて缶詰をつくったのは長崎に住む松田雅典という人で、オイルサーディンだったといわれています。その6年後の明治10年、北海道に日本初の缶詰工場ができました。そして石狩川で獲れた鮭を原料に、缶詰の製造が開始されたのが10月10日。その歴史を由来に日本缶詰びん詰レトルト食品協会が制定しました。

10/2金

豆腐の日

「もっと豆腐を食べてもらいたい」という願いを込めて日本豆腐協会が制定。由来は、10(とう)2(ふ)の語呂合わせにちなんで。



とう 2
ふ 2

10/13火

さつまいもの日

埼玉県川越市の「川越いも友の会」が1987年に制定。由来は10月はさつまいもの旬であること。その昔、江戸・小石川の焼き芋屋が、「栗(九里)より(十四里)うまい十三里」とさつまいもを洒落で「十三里」と呼んだことや、江戸から川越までの距離が約13里(約52km)であることから、十三にちなんでこの日になりました。



10/31土

ハロウィン

秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪魔を追い払う日。ご先祖様の魂に祈りを捧げたり、食べ物や飲み物を供えたりしますが、魔女や悪魔などの魔物たちもこの世に来てしまうため、人々は魂をとられないように仮装をするようになりました。やがて、ハロウィンパーティーとして楽しむようになり、「Trick or Treat?(お菓子をくれないといたずらするぞ)」という風習も生まれました。



10/26月

柿の日

俳人・正岡子規が明治28年の同日から奈良旅行へ出かけ、奈良の柿を食べながら有名な一句「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだといわれることから制定。柿はビタミンAやビタミンC含有量にすぐれた果物。食後のデザートなどにおすすめ!



甘酸っぱい 秋の味覚!

りんご

紀元前2000年から食べられていた
りんごは、人類が口にした最古のフルーツ。
世界中で親しまれており、その品種は
1万5000種もあるといわれています。
日本へは明治時代初期にヨーロッパから
伝わりました。

Apple

1日1個のりんごで医者いらず?

日本でも馴染みのヨーロッパのことわざですが、りんごにはりんご酸やクエン酸がたっぷり。皮や皮の近くには、食物繊維の一種であるペクチンやポリフェノールが含まれているので、できれば皮をむかずに食べるのがおすすめ。

保存方法

0℃位がおいしい適温なので、一つずつ新聞紙で包んでからポリ袋に入れ密封して冷蔵庫へ。常温保存の場合は新聞紙に包んでなるべく温度の低い冷暗所で保存しましょう。

りんごの表面がベタついている?

表皮がツルツルしていたりベトつく感じがすることがありますが、それは熟成とともにりんごのものが天然のろう成分が溶け出てきたため。逆にいえば、それは食べごろのサイン。ワックス(被膜剤)ではないので安心してお召し上がりください。

選び方

- 軸がしっかりしていて太く、見た目よりも重さがあるもの。
- 上から見たときにきれいな円形をしているもの。
- 果皮につやがあり、表面の色が鮮やかなもの。

りんごとエチレンガスのほなし

りんごは熟成を促すエチレンガスを多く排出するので、冷蔵庫の野菜室などで保存するときはバナナやキウイ、メロンなど熟しやすいものと一緒に保存するのは避けましょう。逆に未熟な果物と一緒に袋に入れると熟成を早めることができます。また、ジャガイモの袋にりんごを1個入れておくともジャガイモの発芽を抑えられます。

熟成が早まります

じゃがいもの発芽を抑えられます

ふじ / サンふじ



出回り期
通年

収穫量日本一のりんごの代表品種。甘みが強く蜜が入りやすく、ジューシー。

つがる / サンつがる



出回り期
8月後半～10月初旬

ゴールデンデリシャスと紅玉の交配種。甘みが強くジューシー、さくさくとした歯触り。

王林



出回り期
11月～6月

福島生まれの黄緑りんご。甘みが強く、香り高い。食感はやわらかめ。貯蔵性にすぐれている。

シナノスイート



出回り期
10月

長野県を代表する品種。甘みが強くシャキっとした食感。蜜は入らないが多汁。貯蔵性にすぐれている。

シナノゴールド



出回り期
11月～6月

果皮も果肉も黄色で、糖度が高い。ほどよい酸味もあり食味はさわやか。蜜は少なめ。

ジョナゴールド



出回り期
10月～11月初旬

ニューヨーク生まれ。甘みと酸味のバランスがよく、加熱調理にも向いている。

名月



出回り期
10月下旬～12月

正式名は「ぐんま名月」。ぐんま生まれ。酸味は弱く、さわやかな甘みを感じる。シャキッとジューシー。

秋映



出回り期
9月下旬～10月中旬

果皮は暗紅色で、肉質はややかため。甘みと酸味のバランスがよく、果汁たっぷり。蜜はほぼ入らない。

きおう



出回り期
9月

「黄色い王様」をイメージした岩手県産品種。甘みと酸味のバランスがよく、きめ細やかな歯ざわり。

陸奥



出回り期
10月～4月中旬

甘みもあるが酸味もあり、肉質はやや粗い。長期保存が可能。黄緑色のものは「サンむつ」と呼ばれる。

りんごパイ

- 【材料】 ●りんご… 1/2個 ●冷凍パイシート… 1枚
●あんずジャム… 大さじ1 ●グラニュー糖… 3g
●スライスアーモンド… 大さじ1

- 【作り方】 ①冷凍パイシートは室温で解凍し、天板の上ののせる。フォークでパイシートに穴を開ける。
②①の上にあんずジャムを全体にぬり、種をのぞいて薄切りにしたりんごを並べる。スライスアーモンドを散らし、グラニュー糖をかける。
③オーブントースターで、きつね色になるまで5分ほど焼く。

ワンポイント

スライスアーモンドは焦げやすいので、アルミホイルをかぶせて3分、はずして色がつくまで焼くときれいな焼き上がりになります。お好みでシナモンをふっても。



りんごの変色を防ぐコツ

りんごは皮をむいてしばらく置くと茶色に変色します。0.5～1%濃度の塩水に5分ほど浸けるか、4～5%濃度の砂糖水(またはハチミツ水)に10分ほど浸けることで、変色を抑制できます。



揚げたり、炒めたり、ドレッシングにしたり。植物油は、調理に欠かせない食材のひとつであり、カラダの大切なエネルギー源でもあります。近年は、売り場に並ぶ種類も増え、何がどう違うのか、どう使い分ければよいのか、迷ってしまうほど。そんな身近でちょっと悩ましい植物油について日清オイリオさんに教えてもらいます。



日清オイリオさんに教えてもらおう!

植物油のはなし。

協力: 日清オイリオグループ株式会社
<https://www.nisshin-oillio.com/>

植物油と脂肪酸

植物油の主成分はカラダになくてはならない脂肪酸

油の主成分である脂肪酸には、エネルギー源としての役割と、身体の組織を正常に機能させる働きがあります。脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸とに大別されますが、植物油の多くは不飽和脂肪酸で、このうちオメガ6系脂肪酸のリノール酸と、オメガ3系脂肪酸のα-リノレン酸は、人間の体内では作られず、食物から摂らなければならぬので、「必須脂肪酸」と呼ばれています。



脂肪酸

飽和脂肪酸

一般に固形で、乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれています。

不飽和脂肪酸

常温では液状で、植物油に多く含まれています。

オレイン酸 (オメガ9)

体内でも作り出すことができ、酸化しにくい性質をもっている。

多く含まれるのは **オリーブオイル**

リノール酸 (オメガ6)

カラダの組織が正常に機能する上で欠かせない成分!

多く含まれるのは **大豆油、コーン油**

α-リノレン酸 (オメガ3)

α-リノレン酸からDHAなどが体内でつくられる!

多く含まれるのは **アマニ油、えごま油**

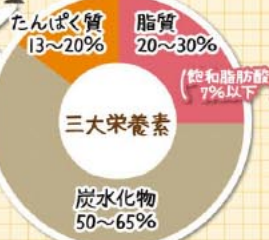
油は上手に摂りましょう。

“太るもと”といった油に対する誤解は、その摂取量に誤りがあるために生じます。適量を知ってバランスの良い食事を心がければ、油は健康の大きな味方になってくれるのです。

“油は太る”というのは誤解です!

「消費するエネルギー量」に比べて「摂取するエネルギー量」が多いと肥満につながります。つまり油に限らず、たんぱく質や糖質も、必要以上に食べると余分なエネルギーとなって体に蓄積されます。すなわち、「油を食べるから太る」というのは誤解です。エネルギーの摂取量と消費量のバランスに注意しながら、適量の食事を心がけることが大切です。

健康上望ましい三大栄養素のエネルギーバランス



カロリーの消費/摂取バランスに注意。運動不足にも気を付けましょう!

油とビタミン類の深い関係

ビタミンE

植物油は、ビタミンEの重要な供給源。私たち日本人は、ビタミンEの約2割(*)をサラダ油、マヨネーズなどの植物油からとります。

(※補助食品からの摂取を除く、一般食品ベース)

ビタミンA

ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜の中に豊富に含まれているβ-カロテン(ビタミンA)は、脂溶性ビタミンといわれ、油と一緒に摂ると吸収率がぐんとアップ! 緑黄色野菜の栄養をムダなく摂りたいときは、炒め物などの油料理がおすすすめ。

ビタミンD

骨や歯の健康に役立つビタミンDも脂溶性ビタミンのため、油調理で吸収率がアップ! 魚類、きのこ類、卵等に多く含まれています。

ビタミンC

植物油は、短時間で加熱できるから、調理中にビタミンCの損失が少なくて済みます。

ビタミンB1

植物油にはビタミンB1の消費を節約する働きがあります。



あらゆる世代に大切なんです!

不飽和脂肪酸をたっぷり含んだ植物油を上手に使って、小さいお子様からご高齢の方まで幅広い年代の健康管理にお役立てください。



油の 使い分けの コツ

油を替えるだけで、お料理のおいしさのバリエーションが広がります。サラダ油は、加熱調理と生食の両方に使えます。



	加熱調理	生食
サラダ油(菜種油、米油など)	○	○
オリーブオイル	○	○
ごま油	○	○
グレープシードオイル	○	○
ココナッツオイル、マカダミアナッツオイル	○	○
アマニ油・えごま油・MCTオイル	X	○



あっさり仕上げる

菜種油(キャノーラ油)、べに花油はあっさりとした風味の油です。熱に強いので、揚げ物はもちろん、ドレッシングや和え物にもよく合います。すっきり軽い風味のグレープシードオイルは、ドレッシングなど生で使うと、食材の味をいかにします。



味わい豊かに仕上げる

大豆油、米油、綿実油、コーン油がおすすめ。それぞれにコクや豊かな風味があり、天ぷらやフライなどの揚げ物、マヨネーズ、ケーキやドーナツなどのお菓子作りにもよく合います。



おうちで

手作りマヨネーズ

- 【材料】 ●卵黄(大) … 1個 ●塩 … 小さじ1
(4人以上) ●サラダ油 … 1カップ ●ねりからし … 小さじ1
●酢 … 大さじ2 ●こしょう … 少々

- 【作り方】 ①室温状態の卵を割り、卵黄だけをボールに入れる。塩、こしょう、ねりからしを加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく泡立てる。
②1/2の量の酢を加え、よく混ぜ合わせる。
③油を小さじ1/2ずつ3回、小さじ1ずつ3回に分けて加え、混ぜ合わせる。油は一度に注がず糸状に細く注ぎ、少しずつ混ぜ合わせるようにする。
④残りの酢を加えて混ぜ、さらに残りの油を小さじ1/2から始め徐々に増やしながらかき混ぜ、そのつどよく混ぜる。
硬さを確かめながら味をととのえて完成!

オリーブオイル

エキストラバージンオリーブオイル

オリーブの実を搾ったバージンオイル(一番搾り)で、最上級のグレードのもの。オリーブオイル特有の香りがあり、サラダや料理の仕上げに使うと香りが生きます。

オリーブオイル(ピュア)

精製したオリーブオイルとバージンオリーブオイルをブレンドし、風味はマイルド。焼く、炒める、揚げ物等に向いています。

オリーブオイルの最大の特徴は風味です。用途にははらわすお好みに合わせてご使用ください。

ごま油

ごまの豊かな香りと芳醇な旨みは、ひと工夫でいつもの料理をよりおいしく仕上げます。

中華風の炒め物の仕上げに!
香り艶やかさUP!

飲みや焼売の練り込みに!
香ばしさ広がる!

煮物やきんぴらの風味づけに!
根菜と相性抜群!

中華風や韓国風のドレッシングに!
ごま油・酢・しょうゆとあわせて!

サラダ油にごま油を加えて揚げ物に!
量はお好みでOK!

CAUTION
ココナッツオイルは、他の油と混ぜて揚げ物すると油が3、4倍に引火する危険があります。

お好みの油をブレンドするのもアリ!

揚げ物調理などに、種類の違う油をブレンドして使っても、もちろんOKです。

植物油の種類

【大豆油】

大豆油はキャノーラ油と並び日本の食用油の中で大変ポピュラー。油粕は飼料や醸造用に。食品用大豆は豆腐や味噌、納豆などに。



【べに花油】

べに花の種子から油をとる。オレイン酸が多い種類と、リノール酸が多い種類がある。



日清 一番搾りべに花油

天然ビタミンEをたっぷり含んだハイオレリック種べに花油100%使用!

【ごま油】

焙煎して香ばしい風味を引き出してから油を絞る。ごまリグナンなどの抗酸化作用のある成分を含む。揚げ物に油にごま油を加えれば、お店の天ぷらの味に早変わり。量はお好みで。



日清 純正香りひき立つごま油

深煎りにあつ濃厚な香り芳醇な旨みの本格志向ごま油!

【米油】

米ぬかからとったこめ油は風味豊かなおいしさの特長。揚げ物やマヨネーズのほか、製菓用にも。



日清 こめ油

素材の旨みが際立つ、天然ビタミンE含有の栄養機能食品!

【えごま油】

しそ科の一年草で、荳胡麻の種子から油をとる。「胡麻」とは異なる。サラダ、豆腐、みそ汁など毎日の料理に活用して。



日清 有機えごま油

有機栽培された良質なえごまのみを使用!

【グレープシードオイル】

ぶどうの種子からとれる淡黄・淡緑色が特徴の油で、リノール酸を多く含む。



日清 ピュアグレープシードオイル

リノール酸たっぷり! すっきり軽い風味。

【やし油】(ココナッツオイル)

ココヤシの果実を乾燥したココラからとった油。トーストやコーヒー、シリアルなどにちいほ足したり、いつもの料理のオイルとして楽しんで。



日清 ココナッツオイル

ココナッツの豊かな香り立ちとナチュラルなおいしさ!

【ひまわり油】

ひまわりの種子からとった油はクセのない淡泊な風味が特長。食用油のほか、ショートニングにも使われる。



【菜種油】(キャノーラ油)

菜の花の種子からとったキャノーラ油はドレッシングから炒め物、揚げ物まで幅広く使われ、マーガリンやショートニングの材料にも。



日清 キャノーラ油

カラッとフワッと油っこくない! 熱にも強いので揚げものにもぴったり!

【オリーブ油】

地中海沿岸を代表する樹木で果実から油をとる。特有の香りが特長。揚げ油にすると、食べた時にオリーブオイルの香りがフワッと広がる。



BOSCO エキストラバージンオリーブオイル

地中海で育まれ、伝統の技で搾る一番搾りのオリーブオイル。

【アマニ油】

アマの種子(亜麻仁)から油をとる。そのまま飲むのももちろん、毎日の食卓で料理に活用して楽しめます。



日清 アマニ油

小さじ1杯で、1日分のオメガ3を含みます!

【綿実油】

ワタを取った後の綿花の種子の核から油をとる。うまみが特長で食用油のほか、マーガリンやマヨネーズの原料にも。



日清 綿実油

古くからおいしい油として、料亭やホテルで使用されている伝統の逸品!

【コーン油】

とうもろこしの胚芽からとった油は香ばしい風味が特長。揚げ物に適した食用油。



【マカダミアナッツオイル】

亜熱帯性常緑樹の果実の固い殻の中の実からとった油で香ばしい風味が特長。ジュース、牛乳、サラダ、フルーツなどにちいほ足してみても。



日清 マカダミアナッツオイル

豊かなナッツの香り!

【パーム油】

パームヤシの果肉からとった油はフライなどの加熱調理用やマーガリン、ショートニング、チョコレート用油脂に使われる。



サラダ油とは?

日本で最初にサラダ油を販売したのは日清オリオ。大正13年(1924年)のことでした。当時の日本では食用油といえは揚げ物などに使うのが一般的で、西洋のように酢や塩などを加えたオイルを生野菜にかけることはしていませんでした。サラダ油というのは、こうしたサラダ料理などに使う生でも使用できる食用油のこと。生で召し上がっていただくように、より精製の度合いを高めた良質の食用油のことを特に「サラダ油」と名づけました。



日清 サラダ油

熱安定性のよい菜種油とクセがなく、うまみのある大豆油をブレンドし揚げ物にもからかえもの、マリネまでどんな料理もおいしく仕上げることができます!

モンドセレクション金賞受賞

発酵食品

こだわりの逸品
Satake Select

独自の熟成方法で
ドライフルーツのような食べやすさ♪

中国産

熟成黒にんにく



熟成発酵

無添加

無香料

自然由来の
おいしさ!

希少価値の高い
高山にんにくを
使用



中国雲南省、標高2000mで栽培された希少価値の高い高山にんにく(1片種)を使用。普通のにんにくと比べ、臭いが少なくマイルドで風味豊かです。

疲れたカラダに
にんにくのパワーを凝縮!
にんにくのパワーを凝縮!
にんにくのパワーを凝縮!

1日に
2~3粒を目安に
お召し上がり
ください♪



旬が来た

神無月

秋鮭の旬は、筋子やイクラの旬でもあります。
海から母川回歸した鮭からいただく海の恵み。
あの輝くようなオレンジ色が食卓にのぼるとぐっと華やかさが増します。
週上しはじめの秋口のイクラの皮はやわらかく、川に上れば上るほど皮に厚みのある濃い味のイクラになっていきます。
いずれにしても秋だけの風物詩、旬の味を楽しみましょう。



イクラの旬に
鮭の週上を偲ぶ
風物詩かな

イクラ

保存方法

基本的に日持ちしないので冷蔵庫で保存する場合は2~3日を目安に早めに食べ切りませう。冷凍保存する場合は、小分けにしてラップでしっかりと包み、密封できるポリ袋などに入れて冷凍庫へ。解凍するときは冷蔵庫で一晩かけて自然解凍します。解凍後はできるだけ早く食べませう。

筋子とイクラの違い

鮭の卵は卵膜に包まれて卵巣に収まっています。その卵膜ごと取り出したものが「筋子」、筋子の膜から一粒ずつばらしたものが「イクラ」となります。ひとつの筋子には、およそ3000~4000粒のイクラが入っており、グラムにすると300~400gになります。



イクラの栄養価

イクラは卵なので養分がたっぷり。可食部100gあたり272kcalと、親である白鮭よりも約2倍のカロリーがあります。たんぱく質、鉄、亜鉛、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸などの栄養価にすぐれています。



イクラとかぶのサラダ

材料(2人分)

- かぶ … 3個
- かぶの葉 … 3個分
- いくら … 大さじ2
- 塩 … 適量

[A]

- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・水 … 大さじ1
- ・コンソメスープの素 … 小さじ1
- ・コショウ … 少々

作り方

- ①かぶの葉をゆでて流水で冷まし、水気を絞ってざく切りする。
- ②かぶはいちょう切りにしてざるに入れ、塩をふって軽くもむ。しんなりしたら、塩をさっと水で流して水気を切る。
- ③[A]を混ぜる。
- ④①と②を混ぜ合わせて器に盛り、③を回しかけていくらを散らす。



マンデークーポン **10/26** 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。

マンデークーポン **10/19** 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。

マンデークーポン **10/19** 月当日限り

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。

マンデークーポン **10/19** 月当日限り

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。

次回予告

Satake通信

2020. Nov. 11月号

鍋レシピ特集

11月の今日は何の日?

チーズ

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」
くらの内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。

食材の下ごしらえ ~エビ編~

エビの背わたは消化器官なので、砂が含まれていたり臭みや苦味を感じたりすることがあります。また、加熱すると黒い線のように残るので料理の見た目にもないほうがスツキリ。きちんと下ごしらえをして料理をよりおいしく仕上げましょう。

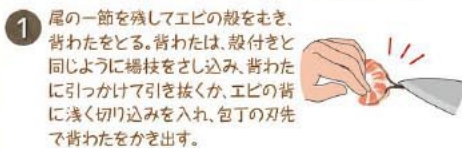
むきエビなどは背わたを抜いている場合があります。また、養殖エビは水揚げ前にエサ止めをし、消化器官に食べ物が残らないようにしている場合があるので、背わたが目立たないものもあります。

殻付きのとき



エビの背側を上にして持ち、頭側から2〜3番目の節に揚枝をさし込み、背わたに引っかけて引き抜きます。

天ぷら・フライのとき



② エビの尾を切り落とし、尾の付け根側から包丁でこいて水分を抜く。



水を抜くことで油はねを防ぎます。揚げ物以外にも、エビチリなど炒め物のときにもおすすめです!

むきエビの場合

① エビの背に浅く切り込みを入れ、包丁の刃先で背わたをかき出す。

② 臭みが気になる場合は、片栗粉と塩をふりかけてよく揉み込み、流水で洗い流す。キッチンペーパーなどで水気をよくふき取る。



②の下処理をすることで汚れや臭みがとれ、ぷりっとした食感になります。むきエビだけでなく、バナマイエビなどつうのエビにもおすすめです。

花ごぼ

今月の花

ストレリチア

南アフリカ原産の多年草で、エキゾチックな配色と鳥のくちばしのようなフォルムが特徴。和名ではゴクラクチョウカ(極楽鳥花)、英名ではBird of paradise(楽園の鳥)と呼ばれます。名前の由来は植物愛好家のキングジョージ3世の妃シャルロットの実家、ドイツの名門シュトレリッツ家にちなんだもの。

Strelitzia



ストレリチアの 花ごぼ

「気取った恋」
「情熱」「寛容」

ストレリチアの花ごぼは、「気取った恋」。極彩色の花姿と恋に浮かれ喜ぶ姿を重ね合わせたものといわれています。また、その南国風の雰囲気から、「情熱」「寛容」といった花ごぼもあります。

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

(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。

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(木) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信12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。個人情報の取り扱いについてご応募戴いた情報は、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、日常が覗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 秋の味覚といえば

たくさんのご応募 ありがとうございます!

人恋し焼き芋抱えて家急ぐ
かながさん(41歳)

手間ひまを
かけても食べたい栗ご飯
よっちゃんさん(62歳)

さんま焼く
まげをかくしておろしそえ
ハルルさん(66歳)

ふるさとの
旨い新米ひとめぼれ
ふくちゃんさん(74歳)

GO!ホーム!
松茸ごはんとラインきた
カスタードイェローさん(50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。)

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/堀町店/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。)

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/堀町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店

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。

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。

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/堀町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店

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。

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/堀町店/豊屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/野里店/新大阪店