

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2025

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

TAKE FREE

つくね  
三昧

contents

PICK UP!

食材FILE しゃけ

季旬彩々 Happy  
Halloween!!

こだわりの逸品  
ハヤシライス

今月のスイーツ  
サツマイモの蒸しパン  
四季彩々 花ごよみ  
キンモクセイ

Instagram  
やってます!!

#日本一楽しいスーパー  
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE

## 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
- 白い筋が多いものは脂のりがよい

### ワンポイント

切り身には半月型の背側と弓型の腹側があります。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!

半月型

弓型

秋の味覚といえば、秋鮭もそのひとつ。銀鮭や紅鮭の「塩鮭」もよいですが、秋鮭の「生鮭」が多く出回る時季なのでひと手間かけて、旬の味わいを楽しみなせんか。

鮭のおいしい季節です!

食材FILE  
vol.54

# ししゃも

## おもな鮭の種類

### 秋鮭

別名、白鮭。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。おにぎりの具としても◎。

### 紅鮭

肉色は紅色で、肉質はやわらか。味が濃くて、赤身が強いほどおいしいといわれている。焼鮭として食べるほか、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。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。

### 鮭 トラウトサーモン

トラウトサーモンはニジマスと品種改良したもので、お刺身用のサーモンとしておなじみ。脂のりがよいので、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。

## 鮭の分類

鮭のラベルを見ると、「生鮭」「塩鮭」「甘鮭」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されていないかの違い。「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で、下味がないので調理するときは味付けが必要。「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

## 鮭の紅色はアスタキサンチン!

鮭は甲殻類のプランクトンを食べるので、その色素が身に蓄えられ赤くなるといわれています。その色素成分はアスタキサンチンというカロチノイドの一種で、カニやエビなどがもつ色素成分と同じもの。赤身魚か白身魚かはミオグロビンなどの色素タンパク質の量で区別されるため、アスタキサンチンの色素を持つ鮭は分類的には白身魚となります。

## 鮭の焼漬け

材料 (2人分)

- 生鮭 … 2~3切
- 塩 … 2~3つまみ

〈漬けたれ〉

- 酒 … 大さじ2
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ3
- 砂糖 … 大さじ1

作り方

- ①生鮭に塩をふり、15~30分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②小鍋に〈漬けたれ〉の酒とみりんを入れ煮切り、しょうゆと砂糖を加え、混ぜ合わせたら火を止め、冷ます。
- ③①の鮭を魚焼きグリルなどで焼き色がつくまで焼く。
- ④熱いうちに③の鮭に②の〈漬けたれ〉をからませ、1時間ほど漬け込む。

鮭はお好みで食べやすい大きさに切ってもOK!

## さっぱりサーモン

材料 (2人分)

- 生鮭 … 2切
- 塩 … 少々
- 青ネギ … 2本
- タマネギ … 1/8個
- 大根 … 5cm
- ポン酢 … 適量

作り方

- ①生鮭はそぎ切りにし、全体に塩をふって15~30分ほどおく。出てきた水分はキッチンペーパーでかるくふき取る。
- ②青ネギは小口切りにし、タマネギは薄切りにして水にさらす。大根はおろして水分をかるく切る。
- ③①の鮭を魚焼きグリルなどで焼き色がつくまで焼き、器に盛る。水気をふき取った②のタマネギと大根おろしをのせ、小口ネギを散らし、ポン酢しょうゆをかけていただく。

## 鮭のねぎま串焼き

材料 (2人分)

- 生鮭 … 2切
- 塩 … ひとつまみ程度
- 白ネギ … 1本

作り方

- ①鮭は塩少々をふり、15~30分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。鮭の皮を剥き取り、4等分にする。
- ②ネギの白い部分を3~4cmの長さを目安に8等分に切る。
- ③竹串に①の鮭と②の白ネギを交互に刺す。
- ④〈みそだれ〉の材料は合わせておく。
- ⑤魚焼きグリルなどで③を焼き、8~9割ほど焼けたら④の〈みそだれ〉をぬる。更に焼き、〈みそだれ〉に焼き色がついたら完成。

〈みそだれ〉

- 味噌 … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1/2
- マヨネーズ … 小さじ1

生鮭のかわりに鮭ハラスでもおいしい!

## 鮭と大根のうま煮

材料 (2人分)

- 生鮭 … 2切
- 大根 … 250g
- だし汁 … 180ml

〈A〉

- みそ … 大さじ1と1/3
- 本みりん … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1と1/2
- すりおろし生姜 … 大さじ1/2

作り方

- ①鮭はひと口大に切る。大根は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。おとしふたをして20分ほど煮る。大根がやわらかくなればOK。

10月31日(金)は

※店舗・状況により取り扱いのない場合がございます。  
※写真・イラストはイメージです。

# Happy Halloween

季節  
彩旬  
々

今やすっかり季節の歳時として定着した「ハロウィン」。  
ビビットな色使いや、ちょっとダークな世界観がキュートで、お店の売り場も華やかになります。  
由来的には日本に馴染みのないイベントですが、雰囲気だけでも楽しんじゃいましょう。

## ハロウィン Curry

材料 (2人分)

- 豚肉 … 100g
- タマネギ … 1/2個
- ナス … 1本
- サラダ油 … 大さじ1/2~
- 水 … 2皿分の分量
- 市販のカレールー … 2皿分の分量
- 白ごはん … 2杯分

〈トッピング用〉

- カボチャ … 2cmほど
- ニンジン … 3cmほど
- スライスチーズ … 2枚
- 海苔 … 適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。タマネギはくし切りに、ナスはひと口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。  
肉の色が変わったらナスとタマネギを加え、しんなりするまで炒める。  
水を加え、煮立ったら弱火にし、野菜に火が通るまで煮る。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かしたら再び弱火で5分ほど煮る。
- ④トッピング用のカボチャとニンジンは5mmほどの厚さで薄くスライスし、  
好みの型でくり抜き、油(分量外)をひいたフライパンで野菜の両面に  
焼き色がつくまで焼く。
- ⑤お皿の真ん中に白ごはんをのせ、上からラップで包み手で丸く形をととのえ、  
海苔でガイコツの顔をつくる。  
まわりに④のカレーをかけ、焼き野菜とチーズをトッピングする。

## ハロウィンのシンボルと意味

ジャック・オー・ランタン  
Jack o' lanterns

悪い霊を追い払い、先祖の霊を  
家族の元へ導く存在。最近では子供たちを歓迎する  
印として家の前に置く人が多い。

幽霊 Ghosts

この世とあの世の境があいまいに  
なって霊が帰ってくる。  
妖精や自然界の霊魂に混じって悪い霊も現れるので、  
怒らせないように全ての霊をもてなしたといわれる。

黒猫 black cats

魔女の使いや、魔女が変身した  
姿に例えられる。

魔女 Witches

他の霊たちと共に  
この世に現れ  
災いをもたらす存在。

コウモリ&フクロウ  
Bats&Owls

魔女の使い。

蜘蛛 Spiders

人の運命を紡ぎ、亡くなった家族が  
見守っているという幸運の印。

ガイコツ skeleton

ドクロに霊が宿り、ハロウィンの夜に  
この世に戻ってくるとされている。

### ハロウィンの色と意味

- 黒 死、夜、魔女、黒猫、クモ、コウモリ
- 白 幽霊、ガイコツ
- 緑 小鬼、怪物
- 赤 血、危険
- 紫 影、超自然的な  
神秘的なこと、  
魔法
- オレンジ 収穫、カボチャ、明かり  
ジャック・オー・ランタン

ハロウィンのもとになった  
「サムハイン」というケルトの古い祭りは、  
一年の暮りに感謝する日でもあったが、  
ハロウィンのオレンジ色には  
「収穫」という意味もあります。

## ハロウィンとは

ケルト民族の古い祭りと、キリスト教の行事  
が結びついたものといわれ、一言でいうと、  
ハロウィンとは「死者が戻ってくる日」の  
こと。日本でいうお盆のような日のことで、  
死者を慰めるために先祖の魂に祈りを  
捧げたり、食べ物や飲み物を供えたりしまし  
た。また、死者だけではなく、魔女や悪魔な  
どの魔物もこの世に来てしまうと考えられ  
ていたことから、人々は自分の魂を守る  
ために人間とバレないように魔女やゾンビ  
などに仮装をしたといわれています。

なお、今ではすっかりおなじみとなった  
「Trick or Treat?」  
(お菓子をくれないといたずらするぞ)  
という風習は仮装が定着し  
ハロウィンをパーティーとして楽しむようになった  
アメリカで定着した風習だといわれています。

## ジャック・オー・ランタンの はなし

その昔、アイルランドのとある町にジャックという  
飲んだくれで嘘つきな男がいました。  
あるハロウィンの夜、ジャックの魂を狙って悪魔が  
やってきましたが、ジャックはうまく悪魔を騙し、  
魂を取られることなく年を重ねて死をむかえました。  
しかし、ジャックは乱暴者だったため天国には  
行けず、地獄の門をたたくことになります。そこ  
には以前ジャックが騙した悪魔がおり、ジャックは  
地獄に入れてもらえません。どこにも行くことが  
できなくなったジャックは火の魂をカブに入れ、  
あの世とこの世をさまよいつづけることに。いつか  
ジャックの持つちょうちんは死んだ人々の魂の  
シンボルとなり、ハロウィンがアメリカに伝わり  
と、カブはかぼちゃへと変化しました。

## 手作りピックを つくろう!

点線に沿って旗の部分を切り取り、  
のりや両面テープを使って  
爪楊枝に貼り付けてね。  
お料理やおやつにピックを刺して、  
ハロウィン気分を  
お楽しみください。

A



キリトリ

B



キリトリ

C



キリトリ

D



キリトリ

E



キリトリ

## ピックの作り方

1



2



3



つくねの「たね」は  
アレンジ自在！

# つくね 三昧

ぜんまい

みなさん、「つくね」は好きですか？  
焼き鳥のイメージが強い「つくね」ですが、  
つくねの「たね」は使い方次第で  
アレンジの幅が広がります。  
大きめの円形にすればハンバーグ風に、  
一口サイズに丸めれば  
肉だんごやつみれの代わりにも。  
「たね」の作り方自体は簡単なので、  
レシピをチェックしてみてくださいね！

## つくね と つみれ

### どう違うの？

**つくね** とは、捏ねる(つくねる)を由来とする言葉で、  
捏ねる=手でこねることを指し、  
「**手でこねた具材(たね)を成形したもの**」  
という意味になります。

一方の **つみれ** は、摘み入れたものという意味を持ち、  
「つくね」のように **きちんと成形するのではなく、  
鍋や汁物などにぽんと  
摘み取って入れる**  
ことをあらわしています。



なので、焼き鳥店の  
串に刺さった棒状のつくねも、  
肉だんごみたいになっつつくねも、  
おなじ「つくね」なのです

#### 材料(2人分)

- ハンバーグ型に成形した鶏つくね … 2枚
- マイタケ … 1/3個

#### 作り方

- ①マイタケは手で粗く切ります。
- ②フライパンにごま油を熱し、つくねを4〜5枚にマイタケを入れます。弱火で蒸し焼きにします。
- ③②を器に盛り、大根おろしやポン酢を添える。

## 定番はコレ！ 鶏つくねのたねを 作ってみよう！

#### 材料

- 鶏ひき肉 … 300g
- 塩 … ひとつまみ
- タマネギ … 1/4個
- おろしショウガ … 小さじ1

#### 手順 1



タマネギは  
みじん切りにする。

#### 手順 2



ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、  
粘りが出るまで捏ねる。  
残りの材料を加え、よく混ぜる。

やわらかめの「たね」のレシピになっていないときは、より片栗粉を追加するか、マヨネーズを加える。

## 「つくねのたね」には何を？

一般的に「つくね」というと、鶏つくねが思い浮かびますが、  
「つくね」の原料に縛りはありません。豚ミンチで作っても、  
根菜や豆腐を混ぜても、イワシなどの魚介を主原料にしてもOK。  
「こねて形づけたもの」なら、それは「つくね」になります。  
「鶏つくね」は和食に、「豚つくね」は中華風の味付けによく合います。  
歯ごたえや風味を楽しみたいときは根菜や薬味を入れて、ふんわりとした  
やわらかさを出したいときは豆腐や白はんぺんなどを加えてみて。

#### メイン食材

- ・鶏ひき肉 ・豚ひき肉 ・合い挽き肉
- ・いわし ・あじ ・タコ など



#### Check!

#### 塩

ひき肉に塩を混ぜて捏ねることで粘りが出ます。  
なので塩は必須。

ひき肉の重量の0.5〜1%が目安。

#### つなぎ

- ・片栗粉 ・パン粉 ・薄力粉 ・削ったお麩 など

「つなぎ」は必須ではありません。が、具材をまとめるのに役立つし、  
つくねの仕上がりをやわらかくする効果があります。また、たね全体が  
水っぽいつまみなどには「つなぎ」を加えることでかたさを調整できます。



#### お好み

#### やわらか

- ・水切りした豆腐
- ・白はんぺん

- ・れんこん
- ・たまねぎ

- ・大葉
- ・しょうが
- ・ゆずこしょう

- ・味
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・鶏ガラスープの素

## つくねハンバーグ



- 材料 (2人分)
- 鶏つくね … 大さじ1/2
  - 酒 … 大さじ1
  - 大葉 … 2枚
  - 大根おろし … 適量
  - しょうゆまたはポン酢 … 適量

つくねを中火で熱し、ハンバーグ型をつくねを5分焼いたら裏返し、フライパンの空きスペースに酒を回し入れてふたをして中弱火で4分程

焼く。大根おろしをのせ、しょうゆをかける。つくねハンバーグのそばにマイタケを

スープに!

## 鶏だんごスープ



材料 (2人分)

- だんご型に成形した鶏つくね … 8個
- 干し椎茸 … 2~3枚
- 水 … 600ml
- 鶏ガラスープのもと … 小さじ2
- 小口ネギ … 適量

作り方

- ① 干し椎茸は軸をハサミなどで切り取り、流水でさっと洗い、ほこりなどの汚れを落とす。耐熱ボウルに干し椎茸とひたひたにかぶるくらいの水を入れ、水面に密着するようにラップをかぶせ、電子レンジ(600W)で2分半ほど加熱する。粗熱がとれたら細切りにする。
- ② 小鍋に水と鶏ガラスープのもとを入れて火にかけ、沸騰したらだんご型の鶏つくねと①の干し椎茸入れ、あくを取りながら中火で3~4分ほど煮る。
- ③ だんごに火が通ったら(A)を加えて調味する。
- ④ 器に盛り、小口ねぎを散らす。

- (A)
- しょうゆ … 小さじ1と1/3
  - ごま油 … 小さじ1

お鍋に!

## つみれ鍋



材料 (2人分)

- 成形前の鶏つくねだね … 200~300g
- 豆腐 … 1丁
- 水菜 … 1/2束
- 水 … 300ml
- 鶏ガラスープのもと … 小さじ1と1/3
- おろしにんにく … 小さじ1/2
- 酒 … 大さじ2
- 豆乳 … 100ml
- ごま油 … 大さじ2/3
- 塩・黒コショウ … 適量

作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 水菜は4cm幅でざく切りにする。
- ③ 鶏つくねだねは手でつまんで、一口大の鶏つみれにする。
- ④ 土鍋に(A)を入れ火にかけ、沸騰する直前に③の鶏つみれを入れ、あくを取りながら煮る。再沸騰しそうになったら中火にし、①の豆腐を加え、具材に火が通ったら②の水菜と豆乳を加え、弱火にして沸騰しないように煮ながら、塩・黒コショウで味をととのえる。

手順  
3

## 平形ハンバーグ 鶏だんご



## 棒状つくね



## 串だんご



お好みの形に成形する。

- 酒 … 大さじ2/3
- しょうゆ … 小さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- 片栗粉 … 大さじ3~
- マヨネーズ … 大さじ1と1/2



マヨネーズの量を減らしてください。

## 鶏つくねを焼く!(甘辛たれ味)



材料 (2~3人分)

- 成形したつくね … 300g
- ごま油 … 大さじ1/2

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ中火で熱し、成形したつくねを入れ、片面に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらひっくり返し、中弱火にしてふたをして4~5分ほど焼く。
- ② 余計な油があればふき取り、〈甘辛たれ〉の調味料を入れ、つくねに味をからめる。

- 〈甘辛たれ〉
- しょうゆ … 大さじ1
  - みりん … 大さじ1
  - 酒 … 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ2

甘辛たれに  
とろみがほしいときは  
お好みで片栗粉(小さじ1/2程度)を  
加えてください。

## 野菜のつくね巻き

材料 (2~3人分)

- 成形前の鶏つくねだね … 300g
- ニンジン … 1/4本
- サヤインゲン … 18本
- ゴボウ … 1/3本
- 塩・黒コショウ … 適量
- サラダ油 … 適量
- 白いりごま … 適量

(A)

- しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2

作り方

- ① ニンジンとゴボウは皮をむき、5cmの長さの細切りにする。
- ② サヤインゲンはへたを切り落とし、水にくぐらしてから耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。粗熱がとれたら、長さを半分に切る。
- ③ 鶏つくねだねは8等分し、ラップの上に鶏つくねだねをのせて平たく伸ばし、①のニンジンとゴボウ、②のサヤインゲンをのせて、棒状になるように包む。同様に残りの7個分を包む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③を入れてときどき返しながらかき、鶏つくねの色が変わったら塩・黒コショウをし、ふたをして中弱火で蒸し焼きにする。火が通ったら(A)と白いりごまを混ぜ合わせて加え、全体に味をからませる。

## いろいろのつけて アレンジを楽しもう!

梅しそ



つくねを焼き、ペースト状にした梅をのせ、千切りにした大葉を散らす。

ねぎマヨ



つくねを焼き、マヨネーズを波状にかけ、小口ねぎを散らす。

山椒マヨ



つくねを焼き、マヨネーズをかけ、山椒を散らす。

明太子のせ



つくねを焼き、明太子をのせて、小口ねぎを散らす。

チーズ



9割ほどつくねを焼き、とろけるチーズをのせ、チーズがとけるまで焼く。甘辛たれにからめてからチーズをのせてもおいしい!

おろしポン酢



つくねを焼き、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

## 入れる?

## みでプラス

さやふんわり感をプラス

- 絹豆腐
- 卵
- マヨネーズ

食感をプラス

- ゴぼう
- にんじん
- ねぎ
- 枝豆
- もやし など

味をプラス

- 梅
- など

付けをプラス

- 顆粒和風だし
- 塩麹
- 砂糖 など

こだわりの逸品

Satake Select

オリジナル

# ハヤシライス

牛肉の旨み、野菜の旨み、隠し味のモモ缶の甘みが  
バランスよく調和したオリジナルハヤシライスです！  
是非ご賞味下さい。

モモ缶が  
入ってます！



美味し  
できてます♪



じっくり  
コトコト  
煮込んで  
ます♪





# サツマイモの蒸しパン

秋の味覚はたくさんありますが、サツマイモもそのひとつ。そのまま蒸かしてもおいしいですが、スイーツ食材としてもスグレモノ。今回はおやつや食パンとして楽しめるサツマイモを使った蒸しパンをご紹介します！

材料(7cmケーキカップ4個分)

|                |            |
|----------------|------------|
| サツマイモ…100g     | 塩…ひとつまみ    |
| きび砂糖…30g       | 牛乳…大さじ4    |
| 卵…1個           | ごま油…大さじ2/3 |
| 米粉…100g        | 黒いりごま…適量   |
| ベーキングパウダー…小さじ1 |            |

## 作り方

- 1 サツマイモは皮付きのまま1cm角にきる。ボウルに水を入れ、濁りがなくなるまで軽く水洗いし、5分ほど水にさらす。
- 2 ①の水気を切り、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分半ほど加熱する。
- 3 ボウルに卵ときび砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。米粉とベーキングパウダーを合わせて粉ふりにかけながら加え、塩、牛乳、ごま油も加えて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。さらに、②のサツマイモの2/3量ほどを加え、ざっくりと混ぜる。
- 4 ケーキカップやココット皿などに③の生地をカップの半分～2/3量ほど注ぎ、残りのサツマイモをトッピングし、黒いりごまを散らす。
- 5 蒸気があがった蒸し器に入れ、中強火で15分ほど蒸す。竹串をさして生地がついてこなければOK。

## サツマイモは

加熱すると甘くなる！

サツマイモに含まれるβ-アミラーゼという物質は加熱されると活性化し、サツマイモのでんぷんを麦芽糖に分解するため、サツマイモは加熱すると甘くなります。なので、より甘みを楽しむなら、β-アミラーゼが活性化する60～70℃でじっくりと加熱するのが甘くおいしく仕上げるポイントなのです。

スイーツに使うなら、紅はるかや安納芋、紅あずま、シルクスイートなど甘みのある品種がおすすめ！



安納芋



紅あずま

※写真・イラストはイメージです。

マンデークーポン 10/27月 当日限り

5,000円以上(税込)のお買い物でご利用になれます。



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 10/20月 当日限り

4,000円以上(税込)のお買い物でご利用になれます。



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

3,000円以上(税込)のお買い物でご利用になれます。



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 10/26月 当日限り

2,000円以上(税込)のお買い物でご利用になれます。



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  
2025.11月号



チンゲン菜  
温州みかん  
キャラメルナッツ

**歳時と食**

# 寒露

十月八日は、どんな日？

二十四節気とは、春夏秋冬それぞれの季節を六つに分けた季節をあらわす言葉で、「秋分」の次にやってくるのが「寒露」。

朝晩に秋らしい肌寒さを感じるようになり、草木には冷たい露が降りてくる時期、という意味があります。

二〇二五年の「寒露」は十月八日から、十月二十二日までが該当します。

十月六日は、**十五夜**！

「寒露」の時期は秋晴れが多く、空気が澄んでいる時季。夜空を見上げれば、きつと月がきれいに見えるでしょう。今年の十五夜は十月六日。お米でつくった団子や里芋のきぬかつぎをお供えし、収穫を感謝するとともに、翌年の豊作を祈願する日でもあります。

四季彩々 **花ごは**

今月の花 **キンモクセイ**

秋になるとふんわりと甘く香るキンモクセイ。中国原産のモクセイ科の常緑小高木で、雄株のみが渡来したため、今も日本で花を咲かせるキンモクセイのほとんどが雄株なのだとか。中国ではモクセイ科の花を「桂花」と呼び、生薬や香料として親しまれています。

キンモクセイの花言葉

**謙虚**

その強い香りに比べ、オレンジ色の花姿が小さくつつしまやか、というのが由来。また、雨が降るとその芳香を惜しむことなく潔く花を散らす様から「気高い人」という花言葉もあります。

**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

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 **秋スイーツ**

たくさんのご応募 ありがとうございます！

なぜだろ  
いもには「お」をつけ「さん」もつけ  
芋たこなんきんさん (68歳)

モンブラン  
幸せいっぱい 甘い山  
神戸のラブリちゃんさん (67歳)

芋が好き  
栗はもつと好き 秋は罪  
「年中ダイエツト？」さん (76歳)

お彼岸も  
敬老の日も 栗大福  
オセツカイさん (87歳)

黄金色  
黒々ま踊る 蜜の上  
ハチ公さん (45歳)

2024年  
10月1日(火)から  
郵便料金が変わりました。  
**85円**にしてお出しね！

〈応募締切〉  
**10月15日(水)** 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。

**今月の川柳お題**

## スープ

川柳好きの方も、  
どしどし応募ください！

※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10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  
**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。■一度に複数枚のご利用はできません。

(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)  
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 / 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  
**5,000円以上**のお買い物でご利用になれます。 **500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。)

■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。■一度に複数枚のご利用はできません。

(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)  
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 / 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。 **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。■一度に複数枚のご利用はできません。

(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)  
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 / 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  
**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。■一度に複数枚のご利用はできません。

(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)  
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 / 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。