

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

鍋に合う具は
いろいろあれど

鍋に 欠かせません。 豆腐は

TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE もやし

季旬彩々 西洋なし

こだわりの逸品
竹屋のオリジナルだし巻き

今月のスイーツ
おやつパン
花ごよみ
ホトギス



satakeの
Instagramも
よろしくね!



FOODS.MARKET.SATAKE



食材FILE
vol.11

見た目は地味でも、
食感に自信あり！



11月11日は「もやしの日」。もやしは縦に4本並んでいるように見えることから、この日に制定されました。もやしは、きれいな水で洗ってから袋詰めされているので汚れとは無縁。くさみが気になるときはさっと洗い、シャキッとした歯ごたえを楽しみましょう。



もやし

もやしをシャキッとさせるコツ

ゆでるとき

下ゆでするときはたっぷりの水(1袋に対し2ℓくらい)に酢(大さじ1/2)と塩(ひとつまみ)を入れて沸かし、沸騰したらもやしを投入。中火で1分ほど加熱してザルにあけます。電子レンジ(600W)で調理するときは、耐熱ボウルにもやしを入れ、ふんわりとラップをして3分。いずれにしても、ザルにあけて水気を切ったら、そのまま自然に冷ましてみましょう。

ゆでた後に水にさらすと、水っぽくなるのでNG!

炒めるとき

水洗い後、ザルでしっかりと水気を切る。ザルに残った水分がフライパンに入らないよう、ザルからではなく、できれば手掴みで投入。強火で手早く炒めて水気を飛ばします。

炒める時間が長いと、水分が出て水っぽくなるので注意!



もやしの栄養価

種類によって差異はありますが、もやしの約92~95%は水分。100gあたりのカロリーは17~29kcalとヘルシー! 栄養価が高いのは大豆もやしで、ビタミンEやビタミンK、葉酸が豊富。ビタミンCを摂るなら、緑豆もやしやブラックマッペがおすすめ。



もやしの見分け方

- 茎にハリとつやがあり、色白なもの。
- 手に持ったときに、かたくしまっているように感じるもの。
- 豆つきの場合は豆が開いていないものがおすすめ!

保存方法

購入後は高温をさけて持ち帰り、すみやかに冷蔵庫で保存します。もやしは傷みやすいので、封をあけたら使い切るようにしましょう。どうしても使い切れない場合は、水気を切ってから密封できる保存袋にいれて冷蔵庫へ。

もやしの種類

【 緑豆もやし 】

国内でのシェアは約9割もあり、太めで歯ごたえがあり、くさがりづらい。炒め物やラーメンの具、鍋などに。



【 ブラックマッペ 】

黒豆もやしとも呼ばれ、細く甘みがあり、しっかりした歯ごたえも楽しめる。ラーメンの具、焼きそば、おひたしなどに。



【 大豆もやし 】

大豆がついたままのもやしで、独特の風味と食感が楽しめる。ナムル、チゲ鍋、スープなどに。



もやし de おつまみレシピ

シンプルなお味のもやしは、お酒のおともや箸休めにぴったり! ほかの食材や調味料との相性も抜群なので、組合せ次第でいろんな味が楽しめます。

大豆もやしのピーナッツ和え



材料(2人分)
●大豆もやし … 200g
●バターピーナッツ … 大さじ2
[A]・しょうゆ … 小さじ2 ・ごま油 … 大さじ1
・砂糖 … 小さじ1

作り方
①大豆もやしは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。1分ほど置いてからラップを外し、ザルにあけて水気を切り、粗熱をとる。
②バターピーナッツはポリ袋に入れ、種棒などで叩いて、細かく砕く。
③ボウルに[A]を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

もやしの豚肉巻き



材料(2人分)
●ブラックマッペ … 200g
●豚ロース薄切り肉 … 8枚
●玉ねぎ … 1/4個
●ごま油 … 大さじ2/3
●おろしにんにく … 小さじ1
●塩・黒コショウ … 少々
●だし汁 … 大さじ1
●しょうゆ … 小さじ1

作り方
①ブラックマッペはさっと洗って、水気を切る。玉ねぎは薄切りにする。
②豚肉を1枚ずつ広げ、①を1/8量ずつのせて、くるくると巻く。
③フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて熱し、②の肉の巻き終り側を下にして並べ、転がしながら4分ほど焼く。
④肉の火が通ったら、塩・黒コショウをし、だし汁としょうゆを加え、汁気がなくなるまで絡める。

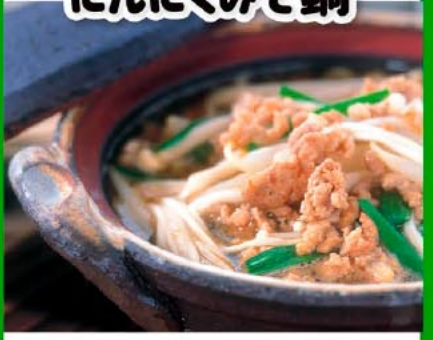
もやしと牛ひき肉のカレー炒め



材料(2人分)
●もやし … 200g
●牛ひき肉 … 100g
●サラダ油 … 大さじ1/2
●きざみにんにく … 小さじ1
●カレー粉 … 小さじ1
●塩 … ひとつまみ
[A]・しょうゆ … 小さじ1
・オイスターソース … 小さじ1

作り方
①もやしは洗って、しっかりと水気を切る。
[A]を混ぜ合わせておく。
②フライパンに中火でサラダ油を熱し、きざみにんにくを入れる。香りが出てきたら、牛ひき肉を入れて炒める。
③肉に火が通ったらカレー粉と塩を加えて混ぜ、もやしを入れる。水気を飛ばすように素早く1分ほど炒め、[A]を回し入れ、さっと炒め合わせる。

にんにくみそ鍋



材料(2人分)
●もやし … 200g
●豚ひき肉 … 100g
●にら … 1/2束
●えのきかけ … 70g
●おろしにんにく … 小さじ1
●みそ … 大さじ3
●砂糖 … 小さじ1
●中華スープのもと … 小さじ1/2
●水 … 600ml
●ごま油 … 小さじ1
●ラー油 … 少々

作り方
①もやしはさっと洗い水気を切る。にらは5cm長さに切る。えのきかけは石づきを落としてほぐす。
②水で中華スープのもととき、おろしにんにく、みそ、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
③鍋にごま油を熱し、中火で豚ひき肉をほぐしながら炒める。おろしにんにくを加える。煮立ったら①を加え、お好みでラー油をちらす。器に盛り付けて完成!

甘くとろける 秋の味覚

季節
彩旬
々

西洋なし

pear

とろけるような果肉の食感と、特有の甘い香りは
秋冬を彩る西洋ナシならではの味わいです。

西洋ナシは、ヨーロッパでは"この世でもっとも美しい"ともいわれ、
かのマリーアントワネットも好んでいたのは有名な話。
日本に輸入されたのは明治時代になってからですが、
現在では、山形、青森、長野、新潟などで生産され、
高級フルーツとして親しまれています。

選び方

- 表面にキズがなく、果皮にツヤのあるもの。形や色はあまり気にしなくてOK!
- ずっしりと重みのあるもの。
- 香りがよく、果皮がしっとり手になじむものがあれば、食べごろです。

保存方法

熟していない西洋ナシは、食べる分だけを15~20℃の部屋に置いて追熟させます。香りが強くなり、軸の近くにしわが出てきたら食べごろ。すぐに食べない場合は、紙袋や新聞紙に包んで、冷蔵庫の野菜室で保存します。完熟しているものは傷みやすいので、早めに食べきりましょう。

西洋なしのおいしさは追熟で決まる!

収穫したばかりの西洋ナシはかたたくて甘みもなく、しばらく追熟させないと本来のおいしさが味わえません。追熟期間は2週間~4週間程度、表面の色が変化したり、香りが強くなるなど種類によって異なります。店頭で並ぶ西洋ナシは追熟されているものが多く、あと数日で食べ頃を迎えるものが主流になっています。購入するときは店頭で食べごろを確認してみるといいかも。

西洋なしの種類

ラ・フランス

熟すと濃厚な甘みととろけるような口あたりが楽しめる。果皮は黄緑色。日本ではおなじみだが、原産国のフランスではほとんど栽培されていない。



パートレット

イギリス原産の早生種で、ねっとりとしたなめらかな舌触りが特長。果皮は緑色だが熟すと黄色に変化する。甘みと酸味のバランスがよい。



ル・レクチェ

国内では大半が新潟県で生産。香りが強いのが特長で「西洋なしの貴婦人」とも呼ばれる。緻密な果肉と、とろけるような口あたりが楽しめる。熟したときの果皮は山吹色。



バラード

「パートレット」と「ラ・フランス」の交配種で山形県で誕生。肉質はなめらかでジューシー。ほのかに酸味もあるが、高糖度で甘みを強く感じる。



シルバール

ラ・フランスを自然交雑した大玉の品種で山形県で誕生。緻密な果肉は濃厚でジューシー。年末のイベントシーズンに食べごろを迎える。



オーロラ

「マルゲリット・マリーラ」と「パートレット」の交配種で、ニューヨークで誕生。ほどよい酸味と強い甘みのバランスがよい。肉質はきめ細やかでジューシー。香りも芳醇。



西洋なしをおいしく食べるコツ

西洋ナシは食べる1~2時間前に冷蔵庫に入れて冷やすと、おいしく食べられます。また、皮をむくと褐変しやすいので、皮をむくのは食べる直前にしましょう。皮をむいた後は、砂糖水につけておくとも変色を防ぎます。また、花落ち部分のほうは甘いので、カットするときは縦切りがおススメ。

マリー・アントワネットも好んだ果実

その昔、かのマリーアントワネットは、ベルサイユ宮殿の庭に西洋ナシの木を植えて、夫・ルイ16世と一緒に自ら好みの実を採って食べていたとか。食通のフランス人が自国の名を果物の名称に用いるほど、フランス人は西洋ナシを好んでいたようです。



西洋なしの白ワイン煮

【材料】

- (2人分)
●洋なし … 2個
●白ワイン … 1カップ
●グラニュー糖 … 50g
●レモン汁 … 大さじ2
●ミントの葉、マスカットなど … 適量

【作り方】

- ①洋なしは皮をむいて、6等分または8等分に切る。
- ②ホーローかステンレスの鍋にワイン、グラニュー糖、レモン汁を入れてひと煮立ちさせ、その後①を入れて静かに30分ほど煮含める。そのまま冷めるまで置いてから、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に盛り、ミントの葉、マスカットなどお好みのものを飾る。

ワインは種類によって甘さが違うので、グラニュー糖の量で調節します。鍋は金気が出ないホーローやステンレスを使って、酸味の効いた、ちょっと大人の味に仕上がります♡

※時期により取り扱い品種が異なります。

スンドゥブ鍋



材料(2人分)

- 豚肉一ス薄切り肉…150g
- おぼろ豆腐…1~2丁
- 長ねぎ…1/2本
- にら…1/2束
- キムチ…100g
- えのき…1/2袋
- おろしにんにく…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1 (煮汁)
- 水…3カップ
- 味噌…大さじ1
- コチュジャン…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1/2

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、長ねぎは斜め薄切り、にらは5cmの長さに、えのきは石づきを落として半分の長さに切る。
- ②煮汁とにんにく・しょうがを鍋に入れて煮立たせ、豚肉、キムチを加えて煮る。
- ③豚肉に火が通ったら、長ねぎ・えのきを加えてサツと煮て、おぼろ豆腐をスプーンですくって加え、温まったらにらを加える。

すき焼き



材料(2~3人分)

- 牛もも薄切り肉…300g
- 焼き豆腐…1丁
- 白菜…1/4個
- ねぎ…2本
- しらたき(小結)…4~6個
- 菊菜…1わ
- しいたけ…2~3個
- 牛脂…1個
- 【A】
- しょうゆ…100ml
- 水…100ml
- みりん…100ml
- 酒…100ml
- 砂糖…大さじ2と1/2
- 溶き卵…2~3個分

作り方

- ①白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、菊菜は3cm幅に、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鉄鍋に牛脂を入れて、全体にこすりつけるように中火で熱する。まず、ねぎを入れて焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。牛肉を広げて入れて、混ぜ合わせた【A】を少量ずつ入れ、絡めながら焼く。
- ③同様に、残りの肉を焼き、残りの【A】で味付けする。肉を寄せて、空いたところに焼き豆腐、しらたき、白菜、しいたけを加え、あらかた火が通ったら、菊菜とねぎを入れて煮る。

肉が焼けたら、ひとまず肉だけを溶き卵などにつけていただくのが西風!

鍋に合う具はいろいろあれど



欠かせません。

辛い鍋 × おぼろ豆腐

チゲ鍋やキムチ鍋のような辛い鍋には、口当たりがまろやかなおぼろ豆腐ややわらかめの絹ごし豆腐がおすすりやわらかい豆腐は煮込み過ぎると崩れてしまうので、煮込み過ぎないように注意しましょう。

おぼろ豆腐を入れるタイミング

おぼろ豆腐はやわらかいので一番最後にいれます。豆腐が大きいと熱の通りにムラができてしまうので、スプーンなどで一口大程度の大きさにすくってからお鍋に入れます。温まったらおたまなどですくってお召し上がりください。



すき焼き × 焼き豆腐

焼き豆腐はもめん豆腐と同じように内部に隙間があり、鍋のおだしが入り込みやすいため、おだしのおいしい和風鍋にぴったり! また、表面の焼き目が手の込んだ感を演出してくれるので、高級感を出したいときにもおすすめ。

焼き豆腐を入れるタイミング

焼き豆腐は崩れにくいので、最初に入れるとおだしがよく染み込みます。おだしが濃い場合は入れるタイミングを少し遅らせると、おだしの味と豆腐の味をバランスよく楽しめます。



鍋用のお豆腐は何が違うの?



とうふ工房 京豆苑さんに聞いてみました!



お話を聞かせてくださったのは

伊賀屋食品工業 営業部 大塚さん

まず、京豆苑さんといえは京豆腐ですが、京豆腐と普通の豆腐は何が違うのですか?

京豆腐といえば、やわらかくツルンとした食感。ただやわらかいだけでなく、コシが強く、壊れそうで壊れないという絶妙なかたさが、京豆腐の特長といえます。一般的に豆腐といえば、にがり(凝固剤)を使用していますが、京都に伝えられたお豆腐は、にがりではなく、澄まし粉(硫酸カルシウム)を凝固剤とした、箸にもかからない程度のやわらかい食感のもので、これこそが京豆腐の原点だといわれています。

早速、本題なのですが、京豆苑さんの鍋用のお豆腐は、どのような特長があるのですか?

煮崩れしにくい「もちもち豆腐」や「すき焼き用絹とうふ」は両方とも、タピオカ由来の加工でんぷんが入っているため、通常より崩れにくく、もちもちした食感になって

います。さらに、「すき焼き用絹とうふ」は外側に鍋のおだしの味が染み、中は豆腐の味が残っているので、くどさを感じず最後まで楽しめる豆腐になっていると自負しております。

「京豆腐 鍋用」はどう違うのですか?

大豆風味がしっかり味わたる充てん豆腐で、型崩れしづらい製法でつくっています。500gとボリュームがあり、鍋以外にも麻婆豆腐や豆腐ステーキなど幅広く使えるのでおすすめです。

基本的なことでは恐縮ですが、『充てん豆腐』とは?

お豆腐は、温かい豆乳に凝固剤を加えることで固まります。通常の包装豆腐は固めてから包装するのに対して、充てん豆腐は冷たい豆乳と凝固剤の混合液をパックに流し込んで包装した後に、加熱して固めます。水が入っていないので水気を切る必要がなく、お豆腐が容器いっぱい詰まっているタイプのもの、と覚えていただけたら。

協力：伊賀屋食品工業株式会社

京豆苑さんにお伺いし、お鍋にまつわる豆腐のなれを教えてくださいました。

煮崩れ 実際

実際に煮行います。うらなくなつにするよう

おすすめ

うーん、鍋とが多いかさんいわくのためで炊です。たれ

鍋に豆腐は

湯豆腐



材料(2人分)

- もめん豆腐…1~2丁
- 利尻昆布…1枚(5×12cm)
- 水…800ml
- 塩…ひとつまみ
- お好みのたれ、薬味…適量

作り方

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸す。
- ②豆腐は4cm角に切る。
- ③鍋に豆腐を入れ、ごく弱火にかけ、塩を加える。10~15分くらいして鍋のまわりがフツフツしてきたら、昆布を取り出す。
- ④豆腐がゆらゆらして浮き上がってきたら、火を止める。お好みのたれや薬味につけてお召し上がりください。

お好みでねぎや薬味、きのこ類、夕菜などを加えてもおいしい!

おだしの おいしい鍋 × もめん豆腐

もめん豆腐は絹ごし豆腐より内部に隙間があり、長く煮込んでも崩れにくいので、おだしの味がよく染み込みます。和風のあっさりしたおだしと合わせると、豆腐の味とおだしの味を両方しっかり楽しんでおすすめ!

もめん豆腐を入れる タイミング

焼き豆腐と同じように崩れにくい豆腐なので、最初に入れるとおだしがよく染み込みます。おだしが濃い場合は、入れるタイミングを少し遅らせましょう。



豚肉と豆腐の ごまみそ鍋

京豆苑さんも
おすすめ!



材料(2~3人分)

- 豚もも薄切り肉…250g
- 絹ごし豆腐…1丁
- もやし…1袋
- 小松菜…2わ
- にんじん…1/2本
- しめじ…1パック
- 水…600ml

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。豆腐はひと口大に、小松菜は5cm幅に、にんじんは皮をむき7mm幅の輪切りに、しめじは根元を切り落として小房に分ける。もやしはさっと水洗いし、水気をしっかりと切る。
- ②鍋に水と【A】を入れ中火にかけ、混ぜ合わせる。煮立ったらにんじんを入れ中弱火で煮て、火が通ったら豚肉を1枚ずつ加えて中火で熱し、煮立ったらアクを取る。
- ③しめじ、もやし、小松菜、豆腐を加え、ふたをして煮る。
- ④火が通ったら、仕上げに白すりごまを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

- 【A】
- 鶏ガラスープのもと…大さじ2
 - おろしにんにく…小さじ1
 - みりん…大さじ2
 - みそ…大さじ3
 - 白すりごま…大さじ3
 - 塩・こしょう…適量

お好きな鍋 × 絹ごし豆腐

絹ごしはおだしと一緒に豆腐のどごしを楽しむ豆腐。どの鍋にも合わせやすいので、迷ったときは絹ごし豆腐を選ぼう! 絹ごし豆腐は崩れやすいので、切るときは手の上ではなく、まな板にペーパータオルを敷いて切るのがおすすめ!

絹ごし豆腐を入れるタイミング

やわらかく崩れやすいので、鍋に入れるのは一番最後。一部のやわらかい充てん豆腐は溶けてしまうことがあるので、心配な場合は一般的な絹ごしをお選びください。



satakeで
お取り扱い中!

とうふ工房京豆苑の おすすめ豆腐

すき焼用 絹とうふ



煮崩れにくいもちもち食感のすき焼き向けのお豆腐です。

冬季限定
内容量 4.00g(売てん)
288.0Kcal

京とうふ 鍋用



大豆の風味がしっかりしたボリューム満点のお豆腐です。

冬季限定
内容量 500g(売てん)
330.0Kcal

鍋用 おぼろ豆腐



スンドップ、チゲ鍋、カレー鍋、トマト鍋、モツ鍋等いろいろな鍋料理にお使いいただけます。

冬季限定
内容量 320g
188.8Kcal

最後になりますが、京豆苑さんのお豆腐づくりの「こだわり」をおしえてください。

お豆腐の味は一に水、二に大豆、三に技術によって決まるといいます。「とうふ工房 京豆苑」のお豆腐は、創業当時より水主(みずし)の地下120mから汲み上げられる良質で豊富な地下水を用いています。また、選りすぐりの大豆を、今もなお、昔ながらに一釜一釜じっくりと丁寧に炊き上げています。これまで培った技法を活かし、衛生的な設備と厳しい品質管理のもと、その伝統を守りながら、おいしい豆腐を毎日つくっております。

これからも、伝統的な京豆腐をつくるのはもちろん、お客様からのニーズにお応えできるよう商品開発にも力を注いでいきます。ぜひ一度「とうふ工房 京豆苑」のお豆腐をお試しください。

鍋の具材といったら、思い浮かべる具は何ですか? お肉に白菜、ねぎ、きのこ類など、定番の具材が数多くありますが、豆腐もまたその一つ。つるんとしたのどごしの絹ごし豆腐に、



しにくいかどうかは試作し、鍋などを作って試すのですか?

試込んでみて、煮崩れしないかどうか確認を食べ比べる際は、食べ過ぎると、違いがわかってしまうので、食べ過ぎず、第一印象を大事にしています。

の鍋や食べ方などは、ありますか?

鍋は基本的に好きな具材を適当に入れるから、……困ったな(笑)。料理上手なスタッフ、大根、ベーコン、油揚げ、豆腐を、すき焼きいた上に、バターを落とすとおいしいそう。具材が余ったときにも使えそうですよね。

新発売

竹屋のオリジナル だし巻き

かつお節メインの

『白だし』ベース仕立て

かつお節をメインにした『白だし』をベースに、
うすくち醤油で味を整えました。

佐竹食品オリジナルのだし巻玉子です。

お弁当のおかずの一品にはもちろんのこと、

お酒のおつまみとしてもお楽しみ頂けます。

あと一品なにか足りないな...そんなときに!

あったら嬉しいだし巻いかがでしょうか?

こだわりの逸品

Satake Select

satake
オリジナル!

チフ!



食べる前にレンジで
軽く温めて(500Wで30秒)
お召し上がりください。



※商品パッケージは
変更になる場合がございます。

こんなシーンに
ぴったり!



お弁当に

お弁当にこれ!
サイコー!!

お酒のおつまみに
ちょうどいいね



おつまみに



朝食に

朝ごはんの
もう一品に最適ね!

オーブントースターで

おやつパン

今月の
スイーツ

食欲の秋ということで、小腹がすいたときにつまめる
食事系スイーツ「おやつパン」をご紹介します！
強力粉とドライイーストを使って、ちょっぴり本格的な
パンに挑戦してみましょう。

材料(小さめ10個分)

- 強力粉……200g
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- バター……15g
- オレンジマーレード……50g (つや出し)
- チョコチップ……20g (A)
- ドライイースト……小さじ2/3
- 牛乳……100ml
- 水……35ml
- 溶き卵……1個分
- 牛乳……大さじ1

作り方

- 1 小さめのボウルに＜A＞の牛乳と水を入れ、ドライイーストを振り入れる。混ぜたりせず、ドライイーストが自然に沈んで溶けるまで、静かにおく。
- 2 バターを耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、溶かす。
- 3 大きめのボウルに砂糖、塩、強力粉を入れてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。＜A＞を7～8割ほど加え、はじめはヘラを短く持って馴染ませるように、馴染んできたら切るように、粉っぽさが少し残るくらいまで混ぜる。＜A＞の残りを加え、粉っぽさがなくなるまで、さらに切るように混ぜる。
- 4 生地を奥から手前に折るように、手で2～3回折りたたみ、生地をまとめる。②のバターを加え、手でもみ込んでバターと生地を馴染ませる。
- 5 ボウルにラップをかけて、冷蔵庫で一晩寝かす。生地が1.5倍ほどになっていればOK。
- 6 まな板に打ち粉(強力粉・分量外)をふり、⑤の生地をのせて1～2回折りたたんでガス抜きをしてから、麺棒や手で長方形になるように薄く伸ばす。表面にオレンジマーレードをぬり、チョコチップを散らしてスプーンなどで生地に押し付ける。
- 7 生地を手前側から巻いて棒状にし、10等分する。
- 8 天板にオープンシートを敷き、生地の閉じ目を下にして並べ、表面に溶き卵と牛乳をぬる。予熱したオーブントースター(1000W)で3分ほど焼き、表面に焼き色がつきはじめたらアルミホイルをかぶせ、11分ほど焼く。

パン作りに欠かせない
ドライイーストとは?

イーストとは生地を膨らまし風味をつける酵母のことで、ドライイーストは酵母を乾燥させて顆粒にし、使いやすいもの。酵母菌が発酵をはじめると糖を分解し炭酸ガスを出して生地を膨らませますが、発酵には時間がかかるため、生地を寝かす時間が必要になります。

お好きなトッピングで
アレンジしてみよう!

チョコやマーレードの代わりに
レーズンやナッツ、ゴマなどでもOK。
マヨネーズやベーコン、チーズなどを生地に
のせて巻くと、おやつパンっぽく仕上がります。



**マンデー
クーポンを
使おう!**

お得に
お買物できる
月曜日ね!

マンデー
クーポン 11/29 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

5,000円以上
のお買い物でご利用になれます。

マンデー
クーポン 11/22 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。

SAMPLE 400円券

マンデー
クーポン 11/1 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。

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 11/1 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。

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 11/1 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
2021. Dec.12月号

おせち料理
たら

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 ソース

ソースはお好み焼きや焼きそばなどのコナモン、揚げ物に欠かせない調味料。ウスターからとんかつ用、タコ焼き用など種類が多く、使い分けているご家庭も多いのでは?今回はそんなソースの原材料と種類についておさらいします。

ソースは何からできている?

使われる食材や香辛料、調味料の種類や配合はメーカーにより様々ですが、主原料は、【野菜・果物】【砂糖】【食塩】【香辛料】【食酢】の5つ。ソースの旨味やまろやかさ、味をととのえるために酢、塩、砂糖などの糖類も欠かせません。

- 野菜(例)**
- トマト
 - タマネギ
 - ニンジン
 - ニンニク
 - セロリ
 - ブルーネ
 - デーツ など

- 香辛料(例)**
- トウガラシ
 - ジンジャー
 - ホワイトペッパー
 - ブラックペッパー
 - ローレル
 - セージ
 - クローブ
 - シナモン
 - キャラウェイ など



ソースの種類

- 濃厚ソース** 野菜はもちろん、たくさんの果実を使用。かつてはフルーツソースと言われていました。トロリとして甘くソフトな風味。「とんかつソース」はここに分類されます。
- ウスターソース** 野菜や果実を製造工程中で煮過しているため、粘度が低く、さらりとした辛口のソースです。しっかりとした味が特徴。
- 中濃ソース** ウスターと濃厚の間ぐらいの適度なとろみがあり、ピリッとした味と甘くソフトな味の両方を持ち合わせています。
- お好みソース** お好み焼きが全国的メニューになったことから、多くのメーカーが製品化。共通するのは、従来のソースより酸味と塩味を控え、とろみを増していることです。
- 焼きそばソース** 焼きそばソースこそ本格的なソースの典型かもしれません。ウスターソースの味を、さらに日本人好みの旨味成分を加えて、より旨味を強くしたソースです。

花ごぼ

今月の花 ホトトギス



日本の代表的な山野草のひとつで、日本には10種類ほどが自生しています。白やピンクの品種もありますが、よく知られているのは白地に紫色の斑点が入ったもの。この斑点を鳥のホトトギスの斑点に見立てたのが名前の由来。鳥のホトトギスが「霊長」とされていることから、花のホトトギスも格の高い存在とされ、茶花として人気があります。

ホトトギスの花ことば

ホトトギスの花ことばは、「永遠にあなたのもの」。その理由は、ホトトギスの開花期間が夏から晩秋までと長い。ひたむきに咲き続けることから、「秘めた思い」という花ことばもあります。

永遠に
あなたのもの
秘めた思い

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1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 からあげ

たくさんのご応募 ありがとうございます!

家族みな
においづられ スタンバイ
マイクワンズスキーさん (40歳)

あげたもの
うまさ熱さま コケッコ
メダカ母ちゃんさん (70歳)

大皿の
から揚げおむ 笑顔の輪
こっちゃんさん (65歳)

テーブルの
からあげねらい 犬が跳ぶ
つくしんぼさん (77歳)

からあげを
揚げれば子どもの 歓声あがる
匿名希望さん (46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〉
11月15日(月) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信1月号紙面にて
発表いたします。

今月の川柳お題
「息つくときに
食べたいもの」

川柳好きの方へ
「川柳は、
11月15日(月)まで
応募してください」

※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1月号
satake川柳
応募券

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。)

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。)

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。

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 / 槻町店 / 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 ではご使用になれません。

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 / 槻町店 / 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 ではご使用になれません。