

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



夏に食べたい♪ スタミナ食材

GARLIC



# にんにく



TAKE FREE

## contents

PICK UP!

食材FILE **ホールコーン**

季旬彩々 **にんにく**



僕たちが  
仕入れてまーす!

**鮮魚・お刺身編**

サラダクラブ

**パッケージサラダ**

今月のスイーツ

**抹茶ミルク  
かき氷**

四季彩々 花ごよみ

**百日紅(さるすべり)**

Instagram  
やっています!!

#日本一楽しいスーパー  
#いただきますをたのしく



FOODS.MARKET.SATAKE



缶詰のホールコーンも、冷凍のホールコーンも  
手軽に使えて、保存がきいて、粒ぞろいで甘みがあって、  
ぷちっと弾ける食感もまたおいしいスグレモノ。  
サラダに、スープに、炒め物に、揚げ物に、  
あると便利な常備食材です。

※店舗により取り扱いのない場合がございます。

食材FILE  
vol.30

すぐに使えて便利!

おいしい!!

# ホールコーン

Whole  
Corn

缶詰派? それとも、冷凍派?

ホールコーンまたはホールカーネルスタイルと呼ばれますが、コーンの粒を芯から外し、粒はつぶさずに形を残したまま食塩などを加えた調味液で加熱した缶詰や冷凍食品のこと。容器詰加熱殺菌したものには缶詰のほか、紙パックやパウチ(袋)のものがあり、汁が入っていないものは容器の中を真空にしてから高温の蒸気で蒸し上げたドライパック製法によるもの。水切りの手間がなく、水に浸かっていないので旨味などが水に流れ出ていないのが特長です。

生のトウモロコシに  
換算すると?

生鮮のトウモロコシには皮やひげ、芯がついており、可食できる部分は全体の約50%とされています。トウモロコシの大きさにもよりますが、270gなら可食部は135g、350gなら175gということ。内容量120gの缶詰や紙パックのホールコーンなら、やや小ぶりのトウモロコシ約1本分、内容量450gなら、トウモロコシ約3~4本分となります。

トウモロコシ  
3.5~4本分が  
入っているよ!

缶詰が  
使い切れなかった  
ときは?

缶詰開封後は、陶器の皿やガラス容器、タッパーなど、必ず別の容器に移し替え、ラップをして冷蔵庫に保存します。2~3日を目安に、なるべく早く使い切るようにしましょう。

冷凍コーンの  
おいしさを決める!

ブランチングとは?

冷凍ホールコーンの原料も新鮮なトウモロコシ。収穫後、速やかに加工する工場に運ばれ皮や軸などが取り除かれ、粒のみをブランチング処理し、急速冷凍されます。ブランチングとは、野菜をゆでる、蒸すなどの短時間の加熱処理した後、冷却すること。ブランチングをすることで、冷凍中に野菜の組織が壊れるのを防ぎ、保存中の色、食感、香りなどの劣化を防ぎます。

## ホールコーン de おつまみ♪

### ガーリックバターコーン



#### 材料

- コーン … 1缶
- オリーブオイル … 小さじ1
- きざみにんにく … 小さじ1
- バター … 10g
- 塩、こしょう … 少々
- しょうゆ … 小さじ1
- 乾燥パセリ … 適量

#### 作り方

- ①コーンは汁を捨て、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルときざみにんにくを入れ中弱火で熱し、香りが立ってきたら①を加えて中火で炒める。
- ③火が通ったらバターと塩、こしょうを加え炒め合わせ、鍋肌からしょうゆを回し入れ、味をととのえる。器に盛り、乾燥パセリを散らす。

ベーコンやウィンナー、枝豆、アスパラ、タマネギなど、お好みの食材を加えて一緒に炒めてもおいしい!

### コーンキムチピザ



#### 材料(2人分)

- コーン … 70g
- キムチ … 80g
- 白ネギ … 4cmくらい
- 餃子の皮 … 8枚
- マヨネーズ … 30g
- ピザ用チーズ … 50g

#### 作り方

- ①キムチは1cm幅くらいのざく切りに、白ネギは斜め細切りにする。
- ②餃子の皮の上に①のキムチと白ネギ、コーンをのせ、マヨネーズをかけ、ピザ用チーズをのせる。
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

### コーンにんじんベーコンのカレー炒め



#### 材料(2人分)

- コーン … 80g
- ニンジン … 1/2本
- ベーコン(ハーフ) … 4枚
- サラダ油 … 大さじ1/2
- カレー粉 … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々
- しょうゆ … 大さじ2/3
- 砂糖 … 小さじ1

#### 作り方

- ①ニンジンは皮をむき、細切りに。ベーコンは1cmの細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ベーコンとニンジンをに入れて炒める。ニンジンがしんなりしてきたらコーンを加え、全体に油がまわるまで炒め合わせる。
- ③カレー粉と黒こしょうを加えて炒め合わせ、しょうゆと砂糖を加えて味をととのえる。

### コーンしょうまい



#### 材料(2人分)

- ホールコーン … 120g
- 鶏ひき肉 … 150g
- 長ねぎ … 1/3本
- [A] ・おろししょうが … 小さじ2/3
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・鶏ガラスープ … 小さじ1/2
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・片栗粉 … 小さじ1
- 片栗粉 … 大さじ2
- 辛子しょうゆ … 適量

#### 作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、[A]を入れ、よく混ぜ合わせる。6~8等分に丸める。
- ③ポリ袋に片栗粉(大さじ2)と水気をふき取ったホールコーンを入れ、よく振って片栗粉をまぶす。
- ④②のまわりに③のコーンをまんべんなくつける。
- ⑤耐熱皿に④を重ねないように並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱し、そのままにしてしばらく蒸らす。器に盛り、お好みで辛子しょうゆを添える。

### コーンと枝豆のサラダ



#### 材料(2人分)

- ホールコーン … 1缶
- 冷凍枝豆 … 15さや
- [A] ・マヨネーズ … 大さじ2
- ・酢 … 小さじ1と1/2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 少々

#### 作り方

- ①コーンは汁を捨て、ザルにあげて水気を切る。冷凍枝豆はレンジで温め、粒をさやから出しておく。
- ②ボウルに①と[A]を入れて混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫に入れ、少し味をなじませる。

### コーンのかき揚げ



#### 材料(2人分)

- コーン … 200g
- 小麦粉 … 大さじ2
- 片栗粉 … 大さじ1
- 溶き卵 … 1個
- サラダ油 … 適量

#### 作り方

- ①コーンの水気はきっておく。
- ②ボウルに①と小麦粉、片栗粉を入れ、粒にしっかりと粉が付くくらい全体にまぶす。
- ③溶き卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンに深さ1.5cmほどまでサラダ油を入れて熱し、③をスプーンですくって落とし入れ、1分ほど揚げたら裏返し、反対側も1分ほど揚げる。両面がカリッとしたらできあがり。

# 夏に食べたい♪ スタミナ食材

GARLIC



# ニンニク

紀元前1500年以上前に書かれたという世界最古の医学文書にも登場するニンニク。からだを回復させる元気の源として古くから知られていました。日本には大和時代に中国から伝わったとされていますが、用途は薬用。食用として栽培されるようになってきたのは明治時代以降で、肉料理が食べられるようになってからのことです。

### 選び方

- かたく締まっており、芽が出ていないもの
- 手に持ったときにずっしり重みのあるもの
- 粒が大きく、ふっくらと太っているもの
- しっかりと乾燥し、全体が乳白色なもの

### 福地ホワイト六片

青森生まれの寒地系品種で、鱗片は6個で粒が大きく、外皮が白く美しい。旨味があり、加熱するとホクホクに。料理に使いやすい。

### 紫にんにく

アホモラードと呼ばれるスペイン産のニンニクで、辛味や香りはマイルド。オリーブオイルと相性抜群。

### 上海早生

暖地系の早生種で、関西以南で栽培。見た目は福地ホワイト六片と似ているが、鱗片は12個前後で一粒が小さめ。ニンニクらしい辛味と香り。

### 主なニンニクの種類

### 黒にんにく

ニンニクを高温高湿の環境で熟成発酵させたもの。甘味があり、ドライフルーツのようなやわらかな食感で臭いは控えめ。

### 新にんにく

乾燥させていない「生」のニンニクのこと。旬は6〜7月。みずみずしく辛みが少ない。加熱するとほっくりねっとり。

※状況により取り扱いのない場合がございます。

### ニンニクの栄養価

ニンニクを鱗片ごと加熱するとほっくりとした食感が楽しめますが、それは炭水化物が多いから。100gあたりでみると、西洋カボチャと同じくらいの含有量となっています。食物繊維、リン、ビタミンB6、葉酸が豊富で、カリウム、ビタミンB1などの数値にもすぐれています。

### ニンニクといえば、アリシン！

アリシンとは、ニンニクをきざんだりすりおろしたりして細胞が壊れたときに発生する香り成分のことで、体内でビタミンB1と結びつくと、ビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するときには不可欠な栄養素。つまり、スタミナ補給したいときは、ニンニクとビタミンB1を多く含む食材を組み合わせるのが効率的というワケです。

アリシンは水に溶けだす性質があり熱にも弱いので、香味などの生食がイチバン！加熱調理するのなら、油と組み合わせると分解されにくくなるので、煮込む前に油で焼くとか、炒め物にするとかがオススメ！

### まるごとの場合

ネットに入れて、風通しのよいところに吊るしておきましょう。冷蔵庫に入れる場合は、皮はむかずに新聞紙で包み、ポリ袋に入れてから野菜室へ。1〜2か月はもちます。

### 保存方法

### 冷凍する場合

皮をむいて1片ずつラップに包む、あるいは刻んだりスライスにしたり、使いやすい切り方にしてから小分けにしてラップに包み、密封できるポリ袋に入れてから冷凍庫へ。1か月を目安に使い切りましょう。

### 【しょうゆ漬け】

ニンニク1玉分の皮をむき、薄くスライスする。びんに入れ、ニンニクが隠れるくらいまでしょうゆを注ぎ、砂糖(大さじ1)を加える。そのままおつまみとして、またはパスタや炒飯の隠し味などに♪

### 【オイル漬け】

ニンニク1玉分の皮をむき、みじん切りにする。びんに入れ、ニンニクが隠れるくらいまでオリーブオイルを注ぐ。炒め物の油として使うとおいしい♪ ドレッシングなどにも。

### 粒ごと

皮をむいて、オイル焼きや煮込み料理、素揚げなどに。細胞を壊す丸ごと加熱するので、においは気にならなくなる。

### つぶす

包丁の腹など平らなものでつぶす。パスタ料理やグラタン、酒蒸しなど、風味を楽しむ料理に。

### スライス

厚めなら炒め物に、うす切りならカリカリに揚げたニンニクチップにして、パスタ、サラダ、ステーキのトッピングなどに。

### みじん切り

千切りにしてから、端から細かくきざむ。ガーリック味の炒め物やソース・ドレッシング類、焼き飯、パスタ、ひき肉料理などに。

### すりおろし

おろし金ですりおろす。またはガーリックプレスでつぶす。料理の下味や薬味、ソース・たれ類などに。

### ニンニクの芯は取り除くの？

取り除かなくても問題はありませんが、新しい芽となる芯の部分にはにおいが強くえぐみもあり、炒めると焦げやすい部分でもあるので、取り除いたほうが、風味よく料理が仕上がります。

### ニンニクのグリル ~ピリ辛ディップ添え~



#### 材料(1玉分)

- ニンニク…1玉
- オリーブオイル…大さじ2/3
- 塩…少々
- 黒こしょう…少々
- 【A】
- ・コチュジャン…小さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・ごま油…小さじ2/3
- ・七味唐辛子…適量

#### 作り方

- ①ニンニクは外皮がついた状態で、鱗片の端が切り落とされるくらいの位置で上部をばっさり切り落とす。
- ②アルミホイルを2重に重ね、①を置き、オリーブオイル、塩、黒こしょうをかける。
- ③②をアルミホイルで包み、オーブントースターで13分ほど焼く。アルミホイルを開け、焼き色がつくまで、追加で加熱する。
- ④【A】を混ぜ合わせ、器に盛る。皮をむきながら、お好みで【A】のディップを付けてお召し上がりください。

## 鮮魚売り場は、旬を先取り♡

食卓から季節を感じられるように、旬の商材は先どって仕入れます。ただ旬の走りだと脂のりなどがイマイチなこともあるので、脂のりがよく値ごろ感がほどよい商材や、ボリューム感のある目をひく魚などをバランスよく仕入れています。水揚げされた産地や時期などによって同じ魚でも目利きのポイントが違うので、情報収集は欠かせません。

魚選びは目利きから!



よい魚が手に入ると僕らもうれしくなっちゃいます!

## satakeの鮮魚部門の「志」は、『魚嫌いを魚好きにする!』

「日本一楽しいスーパーマーケット」を目指しているsatakeには、各部門ごとに「志」と呼ばれる目標があります。鮮魚部門の「志」は魚嫌いを魚好きにする。安心して満足のいく鮮度のよい魚を提供するのはもちろんのことで、魚介好きなお客様には「やつぱsatakeの鮮魚はいいね!」と言ってもらえるように、魚介が苦手なお客様にも「satakeの売り場は楽しい。何かある。また行きたい!」と思っていただけるように、楽しさや発見のある売り場づくりを心がけています。



## 目利きに大切なのは、知識と経験と情報収集力!



毎日が修行です!



立派な鯛届きました!

仕入れで大切なのは仲卸業者などの関係取引先との関係づくり。そして、目利きです。目利き力を鍛えるためには知識と経験が欠かせないため、ひたすら、見て→さわって→さばいて→見て→食べて、というのを繰り返して知識と経験を積み重ねていきます。

業者さんとのコミュニケーションも大切なのです!



## お店によって仕入れる商品が違うことも!

satakeでは各店舗の主任が毎朝市場に向かい、自分の店で売る魚を仕入れます。だからその店ならではの商品を並べたり、その店独自の売り場づくりができるのです。お客様のご要望に応じてその地域のニーズに合った仕入れを行ったり、その店舗の主任が「これは面白い」「需要がありそう!」などのひらめきや直感で仕入れることもあります。是非、ご要望等ございましたら鮮魚売り場スタッフまでお声かけください!

一尾一尾じっくり吟味します♡



今日のオススメはコレ!

見て、さばいて、食べて、とんとん魚の奥深さに気づくのです!



Sashimi: 鮮魚お刺身編

## 僕たちのイチ推しお刺身はコレ!



僕のイチ推し! マグロ(赤身)



ヘルシーにマグロを食べるなら赤身がおすすめ!! さっぱりした味わいは夏にぴったり! 手巻寿司や海鮮丼の具材にもどうぞ。



僕のイチ推し! マグロ(トロ)



DHAを効率よく摂るならマグロのトロ!! 濃厚な旨味がねっとり口の中で溶けていく味わいがたまりません!



僕のイチ推し! ハマチ(ツバス)



僕たちが

# 仕入れてます!

季節により産地直送となる魚介もありますが、satakeの鮮魚のほとんどは大阪中央卸売市場から仕入れていきます。仕入れを担当するのは、各店舗ごとの鮮魚部門の主任たち。市場が開いている日は毎朝必ず足を運び、鮮度のよい旬の魚を見て触って、仲卸業者の方とコミュニケーションをとりながら、その日の仕入れ商品を選びます。



知って  
ください!

## 僕たちが お刺身を推すワケ♪



CHECK!



DHAやEPAは加熱処理をすると脂が溶け出してしまうため、生食するのが効率的です。つまり、お刺身は理想的な食べ方なのです!

近年注目されている栄養成分のひとつが、DHAとEPA。ドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)という青魚などに多く含まれる脂肪酸の一種です。体内でつくることができず、食事から摂る必要のある不飽和脂肪酸にはオメガ6系とオメガ3系がありますが、オメガ6系はコーン油、ごま油、マヨネーズなど、身近な食品に含まれているため、意識的に摂らずともあまり不足することはありません。意識的に摂ったほうがよいのはオメガ3系で、DHAとEPAはオメガ3系の脂肪酸になります。

一日に必要な量を摂るなら...

マグロ(トロ)の場合  
3~5切れ程度

ブリの場合  
4~5切れ程度

その他

DHAやEPAの多い魚

イクラ スジコ ハマチ サンマ ウナギ  
サバ イワシ タチウオ など

### どうして 注目されているの?



DHAもEPAもからだの健康維持に役立つ成分として知られていますが、近ごろ注目されている理由のひとつに、DHAが脳の情報伝達をスムーズにする効果があり、記憶力などにより影響を与えるのではと期待されているからです。

加熱する場合は、ホイルの包み焼きや汁物、レンジ調理、缶詰の利用など、流れ出したスープや脂分も一緒に摂れるような料理がおすすめです。



## 鯛

僕のイチ推し!

淡泊で上品な味わいのタイはお刺身はもちろん、カルパッチョにしてもおいしい! オリーブオイルにレモン汁と塩コショウを少し加えてお刺身にかけるだけ。



## イサキ

僕のイチ推し!

僕のおすすめは、なんたってイサキ!! 脂ののった鮮度のよいイサキのお刺身は、上品な味わいで旨味だけが口に広がり、イヤなしつこさがありません! 鮮度のよいもののみが、お刺身になるんです!



## ケンサキイカ

僕のイチ推し!



夏に食べたい、おいしいイカといえばケンサキイカ!! くせのない上品な味わいで、甘みと濃厚な旨味があります。ねっとり食感もたまりません!

## 太刀魚

僕のイチ推し!

鮮度のよいタチウオはお刺身もおすすめの食べ方! 甘みのある脂が口の中ですっと溶けて、おいしいんです!



**お造りの御予約 受付中**

ご予算ご要望に応じて  
おつくりします!

※詳しくはスタッフまでご相談ください

食卓に、もっと。

食卓に、もっと。  
サラダクラブ  
SALAD CLUB

# サラダクラブ

こだわりの逸品  
Satake Select

## サラダクラブって？

1999年にキュービー株式会社と三菱商事株式会社の共同出資により設立され、全国に「パッケージサラダ」を製造・販売している会社です。  
食卓に もっと サラダを。新鮮でおいしいサラダで、日本の食卓をもっと豊かに、そしてもっと楽しくしていきたい。そんな想いを込めて、四季折々の野菜を組み合わせ、パッケージ化したユニークな商品「パッケージサラダ」をつくっています。

鮮度長持ち 新製法!

96時間 新鮮  
野菜がずっと

サラダクラブの  
こだわり

新製法とは？  
野菜本来の力を活かす製法です!

臭いを抑える 変色を抑える 細菌を抑える

「新製法」とはサラダクラブの新しい包装技術です!  
袋内に酸素・窒素・二酸化炭素を野菜に合わせたバランスで入れることで、従来よりも鮮度が長持ちに!さらにおいしいサラダがお届けできるようになりました!



洗わずに食べても大丈夫?  
洗わずに食べていただけます!

低温管理された衛生的な工場、厚生労働省の指導に基づいた殺菌・洗浄を行っていますので、安心して召し上がってください。

保存料は使っているの?  
保存料不使用です!

袋を入れる空気を調整することで、品質を保持しています。



シンプルだけど使いやすい!  
お家で簡単にごちそうサラダシリーズ



お家で作るごちそうサラダ  
イタリアンサラダ用

レタスをメインに、サニーレタス、グリーンリーフレタス、トレビスを加えた、落ち着いた色合いのサラダです。ミニトマトやモッツアレラチーズを加えるのがおすすめです。

お家で作るごちそうサラダ  
シーザーサラダ用

サクサクした食感が特長のロメインレタスをメインに、レタス、パプリカ黄を加えました。半熟卵とクルトン、シーザーサラダドレッシングがおすすめです。



10種類の野菜がバランス良く配合された、彩りの良いシリーズ

10品目のサラダ  
レタスやパプリカ

レタスやロメインレタスをメインに、彩りでパプリカ赤、人参、レッドキャベツやトレビスを配合しました。盛りつけるだけで、華やかな食卓ができあがります。また、多品目を手軽に摂りたい方におすすめです。

鮮度長持ち 加工日+5日間!

「野菜にやさしい製法」を更に改良することにより、以下の2商品について消費期限は加工日に加え5日間の実現が可能となりました。



千切りキャベツ

野菜にやさしい製法で作っているサラダクラブ自慢の千切りキャベツです。細く、長くカットしているので、お皿に盛りつけると、ふわふわになります。揚げ物の付け合わせでお皿に盛りつけるだけでなく、お好み焼きやしゃぶしゃぶメニューにもおすすめです。

定番  
サラダ

ミックスサラダ

千切りにしたキャベツをメインに、レタス、人参、レッドキャベツを彩りよく配合しました。シンプルな配合なので、サラダとしても、料理の付け合せにもおすすめです。



定番  
サラダ

おすすめ商品



販売期間  
9.12  
日まで

玉ねぎミックスサラダ

関西限定で、人気の淡路島玉ねぎを期間限定で使用します。兵庫県産の野菜を、兵庫県の工場にて使用する地産地消企画となります。

※野菜原体の生育不良などにより変更する場合がございます。

旬の野菜をおいしく味わうことができるサラダシリーズ

旬を味わうサラダ  
青じそミックス

旬の香味野菜「青じそ」を約5枚分使用した爽やかな香りのサラダです。青じその生産量日本一である愛知県の指定産地の青じそのみを使用します。さっぱりとした味わいで、夏場にぴったりのサラダです。

※野菜原体の生育不良などにより変更する場合がございます。



販売期間  
8.31  
日まで



ブロッコリー  
スーパースプラウト  
彩りミックスサラダ

株式会社村上農園のブロッコリースーパースプラウトを配合したサラダです。緑黄色野菜である人参、かぼちゃを配合し、彩りよく仕上がりました。普段使いにおすすめのサラダです。

※状況により欠品が生じる場合がございます。



# 抹茶ミルク かき氷

夏真っ盛りの8月。30℃を超えるような暑い日は  
後味のべたつかない氷菓がおいしく感じられますね。  
今回は抹茶の風味さわやかなお店みたいに  
ボリュームな「かき氷」をご紹介します。



## 材料(1人分)

- かき氷用の氷…1ブロック  
(白玉)
- 白玉粉…15g
- 水…大さじ1
- 抹茶シロップ
- 抹茶粉末…3g
- グラニュー糖…60g
- お湯…50ml
- ゆであずき…1/2缶
- コンデンスミルク…適量

## 作り方

- 抹茶シロップをつくる。**  
抹茶はふるいにかけ、グラニュー糖とよく混ぜ合わせる。  
小鍋にお湯と抹茶(&グラニュー糖)を入れて中火にかけて煮溶かし、  
沸騰したらそのまま30秒ほど煮立たせ、火を止める。  
粗熱がとれたら容器に移し、冷蔵庫で冷やす。
- 白玉をつくる。**  
ボウルに白玉粉と水を入れ、  
耳たぶくらいのかたさになるまでよく混ぜる。  
小さく丸めてから真ん中をつぶし、平たい円形にする。  
鍋に湯をわかし、白玉を入れて浮いてきたら30秒ほどゆで、  
ザルにとって冷水で冷やす。
- 仕上げ。**  
器と氷をかき氷器にセットし、氷の2/5くらいまで削ったら、  
●の抹茶シロップを1/3量ほどかける。  
残りの氷をすべて削り、かき氷に高さがでたら、  
白玉とゆであずきをトッピングする。仕上げに抹茶シロップと  
コンデンスミルクをかけて、できあがり!

Matcha Flavour



イマドキ風に、抹茶ミルク味の  
氷をつくってから削るのもアリ!

## 抹茶入りの氷ブロックの作り方

- 【材料】  
(製氷カップ1個分)  
抹茶…3g  
グラニュー糖…大さじ1  
お湯…50ml  
牛乳…150ml

### 【作り方】

抹茶はふるいにかけ、  
グラニュー糖とよく混ぜ合わせる。  
小鍋にお湯と抹茶(&グラニュー糖)を入れて  
中弱火にかけて煮溶かし、牛乳を加え、混ぜ合わせ、  
火を止める。氷水にあてて粗熱をとり、  
製氷カップに注いで冷凍庫で冷やし固める。

氷に抹茶の風味が付いて  
いますが、味は薄いので、  
お好みで黒みつやシロップ、  
コンデンスミルクなどをかけて  
お召し上がりください。



## 次回予告

satake通信  
2023. Sep.9月号



きのこ  
明太子・新米  
アフォガード

マンデークーポン 8/28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

マンデークーポン 8/21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

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円券

マンデークーポン

1,000円以上のお買い物でご利用になれます。

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。

SAMPLE

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

**歳時と食**



**お盆**

先祖の霊をお迎えし、送り出すまでの期間

お盆とは、旧暦の7月15日ころにおこなう、先祖の霊を祀るための二連の行事のこと。一部では7月15日前後におこなう地域もありますが、一般的には、現在の暦の8月15日前後を「お盆」の時期としています。

お盆には先祖の霊が帰ってくるといわれており、お盆入りは「迎え火」をたき、代々のご先祖さまをお迎えし、「あの世」に帰るときは「送り火」をしてお送りします。お墓のあるご家庭の場合は、お盆入りの日にお迎えの意味も込めてお墓参りに行くのが一般的とされています。また、仏壇の前には盆棚(精霊棚)を用意し、位牌や御霊膳、ご先祖さまが乗るためのキュウリの馬とナスの牛、お迎え団子、水、フルーツ、ご先祖さまの好物、色花などを飾ります。



**花ごほう**

今月の花 **百日紅 (さるすべり)**



中国原産の落葉樹で、樹皮がはがれやすく、枝や幹がなめらかでつるつしているのが特徴。木登りが得意なサルです。足を滑らすことから、「サスルベリ」という名前が付いたといわれています。また、漢字の「百日紅」という字は、3cmほどの小さな花を次から次へと咲かせ続け、夏の間(=約100日)ずっと花をつけていることをあらわしています。

**花言葉**

雄弁・愛嬌・不用意

百日紅の花言葉は【雄弁】。百日紅が連続して花を付ける様を 弁舌にすぐれ途切れず話をする様に見立てたもの。また、サルもうっかり足をすべらすことから【愛嬌】【不用意】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  
 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 **さかな**

たくさんのご応募 ありがとうございます!

<p><b>オケラマシユン</b> 釣れりやうんちくうすのてんてん(文) 河内の風子さん(40歳)</p>	<p><b>魚イヤ!</b> 食べてるおにぎり 鮭だらけ うなちゃんさん(53歳)</p>	<p><b>さんま・さば</b> 庶民の味方 跳ねて飛ぶ ヤスハアさん(72歳)</p>	<p><b>わーい寿司</b> えー焼き魚 なんぞなん ひなつちんさん(43歳)</p>	<p><b>3才児</b> きんめだい見ておんなじ目 はるははさん(59歳)</p>
---	---	--	--	--

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(火)** 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。



※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。

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。)  
 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/梶町店/寝屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/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。)  
 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/梶町店/寝屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/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。

**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。

**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。)  
 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/梶町店/寝屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/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。)  
 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/梶町店/寝屋川店/岸辺駅前店/ピエラ千里丘店/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。