

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



粘りも  
香りも  
うま〜い!

# 納豆

## contents

こだわりの逸品  
オリジナルブレンド ドリップコーヒー  
今月のスイーツ いちご大福  
花ごよみ クロッカス

TAKE FREE



PICK UP!

食材FILE 厚揚げ

季旬彩々 寒天

# 厚揚げ

コスパよしのの  
スグレもの

ポリユージンでお手頃価格で、油で揚げてあるから香ばしさもありつつ、豆腐の「コク」も味わえるという、コスパ抜群の食材。焼き物はモチモチ、型くずれしにくいので、味噌汁や煮物、炒め物にもぴったり。かさ増しにもなるので、見た目にも満腹感があります。



## 保存方法

使いかけの厚揚げは、密封できる保存袋に入れて、しっかり空気を抜いてから冷蔵庫で保存しますが、日持ちはしないので、なるべく早く食べましょう。冷凍する場合は、油抜きをし、しっかり水気をふき取り、食べやすい大きさに切ってからラップで包み、密封できる保存袋に入れて空気を抜いて冷凍庫で保存。1か月以内を目安に食べ切りましょう。



冷蔵するときはラップで包み、冷凍のときはラップあり！です

## どうして油抜きをするの？

厚揚げはしよりの表面の油のくさみを取ることができます。また、余分な油が抜けるため、味がしみ込みやすくなります。どうしてもおこなわなければならない下処理ではありませんが、油抜きをしよりの、仕上がりの雑味が少なくなります。

## 厚揚げの栄養価

油で揚げている厚揚げは豆腐より水分が抜けているため、カルシウムや鉄、ビタミンEなどの栄養素がギュッと凝縮し豊富。たんぱく質も含まれています。ただ、揚げている分だけ豆腐よりはカロリーが高め。とはいえ、油揚げと比べれば、その1/3程度ですし、油抜きをすれば少しカロリーを落とすことができます。

## 厚揚げとは…

その名前の通り、厚く切って水切りした豆腐を揚げたもの。表面だけ揚げるので、中は豆腐のようなやわらかさが残っています。中まで火を通さないので、「生揚げ」とも呼ばれます。素材となる豆腐は絹と木綿のどちらもあり、絹は食感がなめらかで、木綿は味染みがよいとされています。



## 油抜きのしかた

<p><b>ざっと煮、炒め物、和え物などに!</b></p> <p><b>熱湯で</b></p> <p>厚揚げをざるにのせ、熱湯を回しかける。ひっくり返し、裏面も同じように熱湯を回しかける。</p>	<p><b>味を染み込ませる料理に使うときに!</b></p> <p><b>軽くゆでる</b></p> <p>沸騰した湯に厚揚げを入れ、中弱火でふつと沸騰させながら2分ほどゆでる。</p>	<p><b>トースターで焼くときに!</b></p> <p><b>キッチンペーパーで拭く</b></p> <p>厚揚げをキッチンペーパーで包み、押さえつけながら油をふき取る。</p>	<p><b>お湯がないとき、急いでいるときに!</b></p> <p><b>電子レンジで</b></p> <p>厚揚げを水でくらしてからキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて軽くラップをして電子レンジで1~2分加熱する。</p>
---	--	---	--

厚揚げ・油揚げ・豆腐の栄養比較表

	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンE (μg)	ビタミンK (μg)
厚揚げ	150	10.7	240	2.6	1.1	8.5	25
油揚げ(生)	410	23.4	310	3.2	2.5	19.1	67
木綿豆腐	72	6.6	86	0.9	0.6	4.7	13

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より  
※可食部 100gあたり

## 厚揚げ de おつまみレシピ

豆腐より腹持ちのよい厚揚げは、おつまみにもぴったり！  
焼いてよし、煮てよし、炒めてよし！の三拍子そろった食材です。

### 厚揚げのみそ焼き



**材料 (2人分)**  
●厚揚げ … 大1枚  
★みそ … 大さじ1 ★みりん … 大さじ1/2  
★砂糖 … 小さじ2 ★しょうゆ … 小さじ1/2  
★白いりごま … 小さじ1  
●刻みねぎ … 適量

**作り方**  
①厚揚げを4等分する。  
②★の材料を混ぜ合わせる。  
③①の上面に②を塗る。  
④オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、刻みねぎをのせる。

### 厚揚げのキムチ炒め



**材料 (2人分)**  
●厚揚げ … 大1/2枚  
●キムチ … 100g ●ごま油 … 大さじ1/2  
★しょうゆ … 大さじ2/3  
★砂糖 … 大さじ2/3 ★酒 … 大さじ1

**作り方**  
①厚揚げは食べやすい大きさに切る。キムチが大きい場合はざく切りにする。  
②★の調味料を混ぜ合わせる。  
③フライパンにごま油を入れて熱し、厚揚げを入れる。焼き色がついたらキムチを加え、炒め合わせる。  
④水分が飛んだら、★を加えて、手早く混ぜ合わせる。

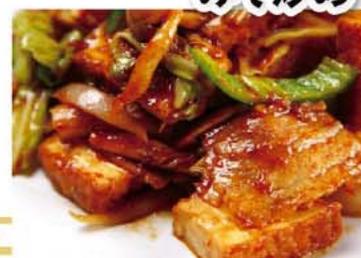
### 厚揚げとチーズのベーコン巻き



**材料 (2人分)**  
●厚揚げ … 大1/2枚 ●とろけるチーズ … 適量  
●ベーコン(ロング) … 4枚 ●ごま油 … 小さじ1  
●黒こしょう … 適量 ●しょうゆ … 適量

**作り方**  
①厚揚げを4等分に切る。内側の白い面にチーズを入れるための切り込みを入れる。  
②スプーンなどを使って厚揚げの間にチーズを入れ、ベーコンを巻き、爪楊枝でとめる。  
③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を焼く。黒こしょうを振り、焼き目が付いたら裏返し、反対側も焼く。仕上げに軽くしょうゆをまわしかけて完成。

### 厚揚げと豚肉のみそ炒め



**材料 (2人分)**  
●厚揚げ … 大1/2枚 ●ピーマン … 1個  
●豚薄切り肉 … 120g ●ぶなしめじ … 1/2株  
●キャベツ … 100g ●みそ … 大さじ1/2  
★みそ … 大さじ1/2 ★酒 … 大さじ1/2  
★みりん … 大さじ1/2 ★砂糖 … 大さじ1  
★しょうゆ … 大さじ1  
●サラダ油 … 大さじ1/2

**作り方**  
①厚揚げと豚肉を食べやすい大きさに切る。ピーマンは細切り、キャベツはざく切り、ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。  
②★の調味料をあわせておく。  
③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色がかわったら、ぶなしめじ、キャベツ、ピーマン、厚揚げを加え、炒め合わせる。  
④具材に火が通ったら②を回し入れ、全体を絡め合わせる。

ワンポイント 刻みねぎは、お好みで★の調味料と混ぜて一緒に焼いてもおいしい!

# 季節 彩旬 々

## ヘルシー食材

# 寒天

寒天づくりは字のごとく、寒い時期に自然を利用してつくられるもの。原料となる天草などの海藻を煮て、布でこして天草液をつくり、凝固させたものを自然凍結。さらに、融解、天日乾燥します。場所や気候にもよりますが、霜の降りる晩秋から、雪の残る3月くらいまでが天然寒天の製造時期となっています。



### 寒天はトコロテンから作られる!?

江戸時代、京都で旅館を営んでいた男が、残ったトコロテンを冬の屋外に捨てたところ、寒さで自然凍結し、解凍、乾燥を経て白っぽいものができており、これを煮て冷ましたところ、臭みのない透明な塊になった、というのが寒天のはじまり。トコロテンとは、天草を煮て濾したものを型に入れ固めたものを指しますが、寒天はそのトコロテンを凍らせて固めたもの、といえます。天草の産地といえば、伊豆や伊勢などですが、寒天づくりは自然凍結させる必要があるため、長野や岐阜などの高冷地が産地となっています。



**寒天は どうしてヘルシーなの?**

寒天の100gあたりのカロリーは3kcalで、98.5%は水分。炭水化物は1.5gありますが、うち1.5gは食物繊維。つまり、糖質は0.0g。カロリーや糖質が気になる方にはうれしい食材なのです。

### 角寒天

棒寒天とも呼ばれる。1本あたり、約8グラム。適当な大きさにちぎった寒天を30分以上水に浸けてふやかし、2分ほど煮たてて、透明感が出るまでしっかりと溶かす。濾(こ)すとぬめらかに仕上がる。

### 細寒天

糸寒天とも呼ばれる。和菓子などに使うほか、具材としてスープやサラダに使うことも。煮溶かす場合は30分以上水に浸けてふやかし、2分ほど煮たてて、透明感が出るまでしっかりと溶かす。具材として使う場合は、15分ほど水に浸してからぎゅっと絞って水気を切る。



### 粉寒天

1袋4gの商品が多く出回っている。水に加えて加熱するだけなので手間がなく便利。かき混ぜながら煮て、ふつふつしてきたら弱火にし、2分ほど加熱する。



## 寒天とゼラチン、アガーの違い

### 寒天

天草やオゴノリなどの海藻が原料。90~100℃で溶かし、濃度にもよりますが、30~40℃あたりで固まる。弾力はなく口の中でほろっと砕ける。ゼラチンよりかたさがあり、羊羹(ようかん)、杏仁豆腐、トコロテンなどに使われる。酸に弱いので果実などを加える場合は、粗熱がとれてから加える。



### ゼラチン

牛や豚の骨、皮に含まれるコラーゲンが原料。45~60℃で溶け、10~20℃あたりで固まる。10℃以下で冷却させるのがよい。20~25℃で融解するので夏は溶けやすい。やわらかくてくちどけがよい。ゼリー、ムース、パナコッタなどに使われる。



### アガー

海藻から抽出される食物繊維と豆由来の多糖類が原料。90℃以上で溶け、30~40℃で固まる。透明感のあるぷるぷるとした食感が特長。無味無臭で常温でも型くずれしません。



透明を涼しげなスイーツなどにぴったり!

## 寒天調理のポイント

☆POINT① 煮溶かして冷し固める料理の場合は、どの寒天を使ってもOK! その場合の考え方は…

角寒天 1本(約8g)	=	糸寒天 24~26本 (約8g)	=	粉末寒天 約4g
----------------	---	------------------------	---	-------------

☆POINT② 砂糖などの調味料や牛乳を加える場合は、1~2分ほど煮たてて、寒天が完全に溶けてから加えるようにします。

☆POINT③ 煮溶かした寒天液より多く冷たいもの(牛乳や果物など)を加えると、凝固が始まりうまく混ざらないことがあるので牛乳などを人肌で温めてから加えるか、寒天液を火にかけたまま加えます。

## 牛乳寒天



- 材料(4人分)
- 粉寒天 … 4g
  - 水 … 400ml
  - 砂糖 … 55g
  - 牛乳 … 200ml
  - ミカン缶詰(小) … 1缶

### 作り方

- ①牛乳を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で2分30秒ほど加熱する。
- ②鍋に水を入れ、寒天を振り入れる。ヘラで混ぜてから中火にかけ、沸騰させる。沸騰したら弱火にし1分ほど混ぜて煮溶かす。
- ③寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし混ぜ合わせ、火を止める。
- ④①の牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤流し缶などの容器に水気を切ったミカンを並べ、④を流し入れる。泡が気になる場合はスプーンで取り除く。冷蔵庫で冷やし固め、お好みの大きさに切り分ける。

ミカンのかわりに、キウイやイチゴ、パインなどでOK!

## 抹茶かん



- 材料(2人分)
- 棒寒天 … 1/2本
  - 抹茶 … 大さじ1/2
  - 水 … 250ml
  - 砂糖 … 40g
  - 大納言甘納豆 … 50g

### 作り方

- ①寒天は手でちぎって水につける。途中で水を替え、もんで汚れを落とす。
- ②抹茶はだまにならないように、水大さじ1で溶いておく。
- ③鍋に水と①、②を入れて火にかける。寒天が煮溶けたら、砂糖を加えて溶かす。
- ④③をこし、ぬらし流し缶に流し入れ、甘納豆をちらし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら適当な大きさにカットし、器に盛る。

寒天は、ゼラチンより溶けにくいので、しっかりと煮溶かしましょう。

## 寒天★パンナコッタ



- 材料(2人分)
- 牛乳 … 150ml
  - 生クリーム … 100ml
  - 砂糖 … 25g
  - 粉寒天 … 4g
  - 水 … 大さじ2
  - ブルーベリージャム … 適量

### 作り方

- ①鍋に牛乳と寒天、砂糖を入れ、軽く混ぜ合わせる。中火にかけ、混ぜ合わせながら、寒天と砂糖をしつかりと煮溶かす。
- ②生クリームを加え、弱火でよく混ぜ合わせ、人肌くらいまで温まったら火を止める。
- ③水でぬらした器に②を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に移し、冷やし固める。
- ④③が固まったら、ブルーベリージャムをのせ、小さじ1/2の水(分量外)を加えてジャムと馴染ませる。

## 納豆とは？

納豆とは、「煮た大豆の表面に納豆菌が増殖し、『納豆の糸』といわれる独特な粘質物ができるとともに、納豆特有の風味を生じた食品」です。納豆菌は増殖するときに、大豆のタンパク質を分解し吸収しやすくとともに、各種ビタミンや酵素類などを作り出し、栄養に富んだ食品にします。納豆の発酵は、味噌や醤油などと異なり、短時間。開始からおよそ20~22時間程度で終わります。製造開始から出荷までは最短で3日程度です。

### 納豆の食べごろはいつ？

納豆は、製造日から1日~7日くらいが食べ頃です。現在では流通システムが整っているため、室から出た当日が翌日には店頭にも並んでいます。その方、購入から一週口中くらいが一番おいしくお召し上がりいただけます。



納豆は古くから、水に溶けないアミノ酸の結晶が出てきます。それは食べてもさつつかありません。粒が舌にさわりますが、これは水にとけにくい一部のアミノ酸です。だからにすることは無いのです。

### 薬味をプラスして、さらにおいしさアップ!

#### ネギ

納豆の薬味としては定番!ツーンとくる刺激臭は硫化アリルで、食欲のないときにもおすすめです。

#### ニンニク

ニンニクといえばスタミナアップ! 納豆に入れるときは、すりおろしてごく少量を混ぜ合わせましょう。

#### 青じその葉

さわやかな香気は納豆の薬味としてぴったり合います!

#### ショウガ

体が温まるので寒いときや、食欲のないときにもおすすめです。

#### カツオ節

納豆とカツオ節は、意外に味の相性がよく、コクのあるうま味が増え、アミノ酸バランスもいっそうよくなります。

#### 海苔

栄養豊富な海苔をプラスし、さらに栄養価の高い一品に。きみのりにして加えましょう。

#### ワサビ

納豆に微量加えると、味が引きしまります。



## 原料大豆について

納豆用大豆には粒の大きさが極大粒から極小粒までいろいろな種類がありますが、小粒、極小粒が多く使われています。小粒、極小粒の納豆が好まれるのは、ご飯の粒と納豆の粒の大きさに差が少ないため、ご飯にからみやすく、口当たりが良いためと考えられます。また、大豆の粒が小さくなればそれだけ豆の表面積が大きくなるため、納豆菌がつくる粘質物や旨味の量も多くなり、味も良くなると考えられます。



## 納豆は 栄養豊富な健康食!

納豆の原料である大豆は、「畑の肉」といわれるように血液や筋肉、内臓などの組織づくりに欠かせない良質なタンパク質を豊富に含んでいます。納豆は、煮た大豆に納豆菌を植え付けて作ります。この納豆菌には、たんぱく質や炭水化物の分解を促進する「酵素」が大量に含まれているため、それらの身体に有用な成分を効率よく分解してくれます。そのため納豆はタンパク質の消化吸収率が高く、煮豆のままだと65%程度のものが、納豆に加工すると80%以上に吸収率が高まるといわれています。ほかにも、繊維質や、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルなどが含まれており、栄養価にすぐれた健康食といえます。



	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維量 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンE (mg)	エネルギー (Kcal)	コレステロール (mg)
糸引き納豆	16.5	10.0	6.7	3.3	660	0.56	1.1	0.5	200	Tr
和牛かつおろし赤肉、生	16.5	26.1	(0)	2.4	240	0.21	3.8	0.4	316	84
若鶏肉むね皮なし、生	23.3	1.9	(0)	0.3	370	0.11	12.1	0.3	116	72

Tr...微量

\*数値はいずれも100g中の成分を表示しています。\*日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

納豆のすきいところ、納豆のアレンジレシピをご紹介します!



毎日続けたい!

## 具だくさん納豆汁



### 材料 (3~4人分)

- 納豆... 1パック ●大根... 50g
- さつまいも... 1/2本 ●方まねぎ... 1/4個
- 乾燥わかめ... 少々 ●和風だし(素)... 小さじ1
- 水... 500ml ●味噌... 大さじ2(お好みで)

### 作り方

- ①大根、さつまいも、方まねぎはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に水と①、だし(素)を入れ火にかける。沸騰したら弱火で具が柔らかくなるまで煮る。
- ③味噌を溶いて加え、わかめと納豆を加えたらすぐ火を止めて器に盛る。

### 味噌と納豆は

火を通しすぎないように最後に加えるのが◎いただくときにすりばちを加えてもおいしい。

パスタ少なめで、そのたっぷり!

## 納豆満腹パスタ



### 材料 (1人分)

- 納豆... 1パック ●スパゲッティ... 60g
- しめじ... 1/2パック ●しいたけ... 2枚
- エリンギ... 1本 ●オリーブ油... 大さじ1
- めんつゆ... 大さじ2 ●きみのり... 適量

### 作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、スパゲッティを規定の時間ゆでる。
- ②きのこは石づきのあるものはとり、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油できのこを炒める。火が通ったら納豆を加える。
- ④③ゆであがったスパゲッティを加え、めんつゆで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、きみのりをのせて完成。

納豆と佃煮の組み合わせにもよく合う!

## 磯納豆トースト



### 材料 (1人分)

- 納豆... 1/2パック ●食パン... 1枚
- 佃煮のり... 小さじ1 ●バター... 適量

### 作り方

- ①食パンをトーストする。
- ②トーストを作っている間に納豆と佃煮のりをよく混ぜておく。
- ③トーストにバターを塗り、その上②をのせる。

ボリューム満点!の簡単メニュー

## 納豆...



### 材料 (4人分)

- 白米... 800g ●焼豚... 180g
- キャベツ... 200g ●大葉... 10枚
- 納豆... 4パック ●卵... 4個
- 黒コショウ... 適量 ●醤油... 少々

### 作り方

- ①キャベツは1cm角に、赤ピーマンは5mm角に切る。
- ②焼豚は5mm角に切る。
- ③青ねぎは小口切りにする。
- ④大葉は小口切りにする。水で洗ってよく絞る。
- ⑤白米を温め、卵4個をとき、白米と混ぜる。
- ⑥熱した鍋に油を入れ、⑤に①(スライス)色になつたら取り出す。弱火にして②を入れ、バラバラに炒めて塩、黒コショウを加える。
- ⑦熱した鍋に油をひき、②③を入れ、戻し、納豆を加えてサツと炒める。④を鍋肌から回し入れて炒め、皿に盛り大葉をのせて完成。



## 納豆菌のすごい繁殖力

納豆菌は生きて腸まで届く、とても強い菌。納豆のネバネバには休眠中の納豆菌の胞子が含まれており、適度な環境(温度40~45℃、湿度60%以上)になると発芽し、分裂せずに一筋に伸びていきます。その繁殖力は驚異的で、たった1個の納豆菌が16時間後には40億個という数にもなります。その分裂する過程でさまざまな酵素を生み出しており、乳酸菌を活性化させるなどのすばらしい働きもしています。

納豆菌の不思議な世界を詳しく見るならコチラ!

【納豆】納豆菌の不思議な世界「なっとう いのちの力」

全国納豆協同組合連合会のYoutube「納豆チャンネル」です。

<https://www.youtube.com/channel/UCyQFrBdWRzrw5LkySuwL4dA>



## 納豆菌の醸す酵素は強力

約24時間で、大豆の成分を小さな分子に分解してしまいます。したがって、人間が食べても、たいへん消化吸収がよいわけですね。納豆菌が作り出した酵素群は、納豆の中にそのまま蓄積されます。つまり、納豆を食べるといことは、生きた納豆菌といっしょに、活性度の高い酵素もとることになります。

### 納豆に含まれている主な酵素

プロテアーゼ	タンパク質をアミノ酸に分解します。
アミラーゼ	デンプンなどの糖質を分解してブドウ糖に変えます。
リパーゼ	脂肪をグリセロールと脂肪酸に分解します。
セルラーゼ	セルロースを糖に変える働きをします。
ウレアーゼ	尿素をアンモニアに変えます。



## 納豆の味は イソフラボン!

納豆の原料である大豆には、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンという物質が含まれています。この物質は納豆に多いビタミンK2と並んで、骨がもろくなる骨粗鬆症を予防する重要な働きをしています。イソフラボン、近年解明が進んでいる物質で、女性の乳ガンや男性の前立腺ガンの予防にも注目されています。



## 意外と古い!? 納豆の起源

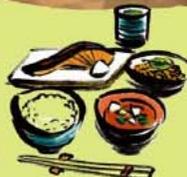
納豆の誕生にはさまざまな説がありますが、いずれにしても「煮豆」と「藁」の出会いがきっかけだったと考えられています。弥生時代には大豆も藁もあつたことから、この時代にはすでに納豆が食べられていた可能性があります。記録に残るものとしては、藤原明衡の『新撰楽記』に、好きな食べ物の一つとして「塩辛納豆」が記載されているのが最初のようなのです。



## 納豆のことわざ

### 『納豆どきの医者知らず』

昔は納豆は、秋から冬にかけて食べるのが習慣でした。したがって、柿の実が色づいて納豆仕込みがはじまると、毎日のように納豆が食卓にのるため、体力が充実してきて、病気に対する抵抗力も強くなるために、医者にかかる人も少なくなりました。納豆はタンパク質が豊富な上に、ビタミン類やミネラル、それに消化や吸収を助ける酵素類が豊富で、丈夫な体づくりにも大きく役立ってくれます。昔の人たちにとっては、これほど強い体力食はありませんでした。健康な体が保たれるため、納豆を食べていると医者にかかる必要がなくなるという意味のことわざです。



### 『納豆の好きな子は骨が強い』

納豆好きな子は、骨格もたくましくなるという意味。骨の健康維持にはカルシウムを摂るだけでなく、体内に吸収されたカルシウムが骨に沈着することが大切です。納豆に多く含まれるビタミンK2は、血中のカルシウムをより多く骨に吸着するのを助けてくれる栄養素。納豆は骨を形成する成長期にもぴったりの食材なのです。



カラダによい健康食材として親しまれている納豆。小分けパックになっていて、家計にもやさしい値段なことだから毎日食べていらつしやる方もいるのでは? では、納豆のどんなところが



出典:全国納豆協同組合連合会 納豆PRセンター <http://www.natto.or.jp/index.php>

納豆のことなら何でも分かる! 納豆総合情報サイト 全国納豆協同組合連合会 納豆PRセンター Japan natto cooperative society federation

## チャーハン



お酒のおつまみにもう一品!

## うなぎと納豆の さつま揚げ



材料 (4人分)

- うなぎ蒲焼 … 1本分 ●納豆 … 5パック ●山芋 … 150g
- ジャコ … 50g ●卵 … 1個 ●卵黄 … 3個
- しょうが(みじん切り) … 30g ●青海苔 … 大さじ1と1/2
- 片栗粉 … 大さじ1と大さじ2 ●塩、抹茶 … 適量

作り方

- ①うなぎの蒲焼は網のせ皮目をあぶりこぼしく焼く。1センチ角に切り片栗粉大さじ1をつける。
- ②山芋をすりおろす。
- ③ジャコをお湯でさつ湯がき、塩抜きをしてざるにあげ水気を切る。
- ④納豆をねばりが出るまで混ぜる。おろした山芋、卵、卵黄、しょうが、青海苔を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤①のうなぎ、③のジャコと④に片栗粉大さじ2を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥170℃の油(分量外)で⑤をスプーンで団子とり、きつね色に揚げる。
- ⑦器に⑥を盛る。
- ⑧塩に適量の抹茶を合わせて器に添える。

うなぎの代わりにサンマの蒲焼などの缶詰でもおいしく召し上がれます。その場合はよく水分を取って。



## とろ〜り 納豆トリア

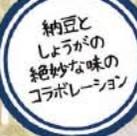


材料 (4人分)

- 納豆 … 2パック ●玉ねぎ … 1/2個
- 鶏肉 … 適量 ●ごはん … 茶碗2杯分
- バター … 適量 ●粉チーズ … 適量
- マヨネーズ … 適量 ●塩 … 適量 ●胡椒 … 適量

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ポウルに納豆、①、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③熱したフライパンに油を入れ、食べやすい大きさに切った鶏肉を炒める。
- ④熱したフライパンにバターを入れ、ごはんを炒め、②の鶏肉を混ぜる。
- ⑤バターを塗ったグラタン皿に④を入れ、その上②をのせ、粉チーズをかけて、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。



## 納豆パリパリ巻き



材料 (4人分)

- 納豆 … 4パック ●ロースハム … 50g
- 溶けるチーズ … 50g ●長ねぎ … 1本
- 味噌 … 30g ●しょうが … 50g ●れんこん … 50g
- 春巻き皮 … 6枚 ●小麦粉 … 少量

作り方

- ①納豆は包丁で細かく叩き、味噌をまぜる。
- ②ロースハム、溶けるチーズ、長ねぎはそれぞれ粗みじん切り、みじん切りにしたしょうがをまぜる。
- ③①と②をまぜる。
- ④れんこんを粗くみじん切りにし、③と合わせる。
- ⑤春巻きの皮を正方形に4等分に切る。
- ⑥小麦粉を水(分量外)で溶いてリを作る。
- ⑦切った春巻きの皮に④の具をのせ⑥のリをフチに塗り、三角形になるように半分折りフチを指で押しとめる。
- ⑧170℃の油で揚げる。

こだわりの逸品  
Satake Select

satakeオリジナル  
ブレンドコーヒーは

ORIGINAL  
BLEND

Coffee

ドリップバッグが登場!

目指したのは、

「毎日飲んでも、飽きないコーヒー」

徹底してこだわったsatakeのオリジナルブレンド。  
ブラジルをベースにし、芳醇な香りとコク、やわらかな  
苦みが特徴です。皆さまのご要望にお応えして、  
便利なドリップバッグが新登場しました。



酸味	★★★★☆
苦み	★★★★☆
コク	★★★★☆
口当り	★★★★☆

苦みやわらか!  
二日酔いの朝にも  
おすすめ♪

おいしい 淹れ方のポイント

- 1 新鮮な汲みだての水を沸かします。
- 2 器具やカップは清潔なものを使用し、あらかじめ温めておきます。
- 3 お湯を注ぐ際は丁寧に。最初に少量のお湯でコーヒーを蒸らすことが大切なポイントです。
- 4 お湯が粉全体にいきわたるように4~5回にわけて注ぎます。
- 5 たてたコーヒーはできるだけ早めに飲むようにし、再び加熱するときは沸騰させないでください。

COFFEE

Relax  
Coffee break



いちごの果実感がおいしさを引き立てる♪

# いちご大福



桃や桜の花が咲く3月は、春らしい色合いの和菓子が似合います。やわらかな求肥に包まれた餡と甘酸っぱいいちごが口の中で融合するいちご大福もそのひとつ。春めく休日のおやつにもぴったりです。

strawberry dai-fuku

**用意するもの**

**材料(4個分)**

- 白玉粉 … 50g
- いちご(小サイズ) … 4個
- こしあん … 70g
- 砂糖 … 20g ●水 … 75ml
- 片栗粉 … 適量

いちごが  
大きすぎると  
匂いが切れないので、  
小ぶりのものを選びましょう。

**白玉粉と求肥**

**白玉粉** しらたまこ  
もち米を精白して吸水させてから水ごと粉砕し、沈殿物を乾燥させた粉のこと。仕上がりはやわらかく弾力があり、つややか。白玉だんごや大福もちなどに使われます。

**求肥** ぎゅうひ  
白玉粉など、もち米を粉にしたものに砂糖や水あめ、水などを加えて練り上げたもの。お餅と違ってかたくならない。

**作り方**

- ①いちごはへたを取り、水気をふきとる。
- ②こしあんは4等分し、いちごのへた側を下にしてあんを包む。
- ③耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱し、濡らしたゴムべらでよく混ぜ合わせる。
- ⑤もう一度、電子レンジ(500W)で2分加熱し、透明感がでるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥片栗粉を広げ容器に⑤を入れ、片栗粉をまぶしながらまとめ、4等分にす。
- ⑦片栗粉をつけながら生地を広げ、②のあんを包む。
- ⑧形をととのえて、余計な粉を払ったら完成!

いちごの先っぽが見えにくいに包むと、求肥で包んだときにほんのり赤が透けてかわいく仕上がります!

水は2~3回にかけて都度混ぜ合わせると、すず、ダマになりにくい!

上側から餡や果肉に包むと、見た目がきれいに仕上がります!

**キウイや  
パインでもOK!**

いちごのかわりに、一口サイズに切ったキウイフルーツやパインを餡に包んでもおいしくいただけます。

いちご大福ならみ  
フルーツ大福ですわ!



**マンデー  
クーポンを  
使おう!**

お得に  
お買い物できる  
月曜日ね!

マンデー  
クーポン 3/29 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いただけます。

マンデー  
クーポン 3/22 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いただけます。

マンデー  
クーポン 3/15 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いただけます。

**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 3/15 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いただけます。

**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 3/15 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いただけます。

**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  
2021.Apr 4月号

パスタ  
ミンチ肉  
タマネギ

**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。

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。



調味料を  
入れるときは

## 「さ」「し」「す」「せ」「そ」

調味料には入れる順番があり、煮物では「さ(砂糖)」「し(塩)」「す(酢)」「せ(醤油)」「そ(味噌)」がよいとされています。なぜなら、砂糖と塩を同時に入れると塩が先に吸収され食材を引き締め、砂糖が浸透できなくなるから。そのため、煮物に調味料を入れるときは、「砂糖」が最初になります。次は「塩」、加熱で蒸発してしまうため「酢」がその次、香りつけの役割もある醤油(しょうゆ)や味噌(みそ)は最後にします。

**さ**  
砂糖

甘みをつけたり、苦みや酸味を和らげます。砂糖は水を抱え込むので、食材をやわらかくする効果も。

**し**  
塩

塩味をつけます。煮物の場合は食材の中の水を引き出して、組織を引き締める効果も。

**す**  
酢

酸味をつけます。煮込み料理に酢を加えると、肉をやわらかくします。

**せ**  
醤油

醤油は塩辛さ、甘み、うま味、苦味、酸味が一体となった調味料。うま味をプラスしたり、香りや照りを生み出します。

**そ**  
味噌

味噌の風味をつけます。煮立てすぎたり、沸騰させすぎると風味が飛んでしまうので、気をつけて。

四季彩々々  
**花ごほう**

今月の花  
**クロッカス**

雪が残る浅い春に咲くことから、春を告げる花として知られるクロッカス。原種は約80種もあるといわれ、春咲きのほか、秋咲き、冬咲きの種類もあります。花色は紫、黄、白、褐色と多く、別名はハナサフラン。古くから薬用・食用として栽培されている秋咲きのサフランもクロッカスのひとつです。

Crocus

クロッカスの花ことば

『青春の喜び』  
『切望』  
『あなたを待っています』

花ことばは、「青春の喜び」。春先に咲くことから、青春の象徴とされているのが由来。春を待つという意味合いから「切望」という花ことばも。また、ギリシャ神話では、美しいニンフの少女に恋をして死んだクロッカスの生まれ変わりの花として知られるため、「あなたを待っています」という花ことばもあります。

### 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!

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!**

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5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!

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 ごはんのお供

たくさんのご応募 ありがとうございます!

春告げる  
いかななく煮 著すすむ  
三國のおおちゃんさん(64歳)

卵かけ  
笑顔いっぱい 月見めし  
まあちゃんさん(72歳)

おかず売れ  
ご飯助ける 味噌しぐれ  
白飯ラーストスパートさん(49歳)

やつばこれ  
赤い宝石 明太子  
マシユマロさん(46歳)

炊きたてに  
じいじは昆布 僕イクラ  
スイミーさん(40歳)

### 今月の川柳お題

# おつまみ

川柳好きの方へ  
お題「おつまみ」

※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、他の目的は一切使用いたしません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**4,000円以上の 400円券**  
お買い物にご利用いただけます。

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 / 梶町店 / 寝屋川店 / 岸辺駅前店 / ビエラ千里丘店

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**5,000円以上の 500円券**  
お買い物にご利用いただけます。

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 / 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

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**6,000円以上の 600円券**  
お買い物にご利用いただけます。

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 / 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

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**1,000円以上の 100円券**  
お買い物にご利用いただけます。

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 / 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

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**2,000円以上の 200円券**  
お買い物にご利用いただけます。

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 / 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

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

### マンデークーポン

レシート1枚につき  
**3,000円以上の 300円券**  
お買い物にご利用いただけます。

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 / 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

※業務スーパー TAKENOKO ではご使用になれません。

# 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。