

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2020

3
March

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



みんな
大好き♡

今月の特集

焼きそば

contents

PICKUP!
3月の今日は何の日?

ソース

こだわりの逸品 satakeオリジナル
エコトート

旬かるた パセリ

花ごよみ ストック

TAKE FREE



3月の 今日は何の日?

少しずつ春めく弥生。菜の花やキャベツなどの旬食材が並び、スーパーマーケットから春を感じる季節ですね。3月の歳時といえば、桃色の似合うひなまつりが思い浮かびますね。『食の記念日』の方は、ちょっと甘い感じのするものや新緑感のあるものなど、和やかな春がお似合いの記念日たちです。

3月の イベント★カレンダー

- 3/1日 デコポンの日
- 3/3日 ひなまつり
- 3/10日 砂糖の日
- 3/13日 サンドイッチデー
- 3/15日 オリーブの日
- 3/20日 春分の日
- 3/31日 山菜の日

3月 1日 日曜日

デコポンの日



デコポンとは柑橘類のひとつである「不知火」のブランド名。日本農業協同組合連合会加盟の農協(JA)が出荷する「不知火」のうち、糖度13度以上、クエン酸1.0%以下のもだけが「デコポン」を名乗ることができます。そのデコポンが初めて市場出荷されたのは平成3年3月1日。デコポン初出荷から15周年をむかえた平成18年に、最盛期でもあり初出荷された日でもある3月1日がデコポンの日となりました。

3月 3日 火曜日

ひなまつり

ひなまつりといえば、お雛さま。その昔、紙の人形(ヒトガタ)で体をなでて穢れを落とし、その人形を川へ流すという習俗があり、このヒトガタが「ひな人形」の土台となっています。紙の人形は時代とともに布の人形となり、より精巧で美しいものへ変化。次第にそれは川に流すものではなく、女の子の旅や嫁入りの際の人形(ヒトガタ)として興に乗せたり、花嫁道具の中に入れられたりする人形となったのです。

ひなあられを 食べるのほ どうして?

ひな人形に春の景色を見せるために、野外にごちそうを持って出かける風習があり、その時に持って行ったお菓子が「ひなあられ」といわれています。一説では、菱餅を砕いたものともいわれ、桃・白・緑のお菓子を食すことで、自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるよう願いが込められています。ちなみに、関東の「ひなあられ」は甘い「ポン菓子」で、関西の「ひなあられ」は色とりどりの「かきもち」と、味の違いがあるのも面白いですね。



関西風

関東風

3月 10日 火曜日

砂糖の日

製糖工業会や日本精糖協会など砂糖関係8団体が構成される「お砂糖「真」時代」推進協議会によって、砂糖のよさをもっと知ってもらおうと「3(さ)」「10(とう)」と語呂のよい3/10が「砂糖の日」となりました。砂糖のよさといえば、疲れたときに食べると脳にエネルギーが伝わり、癒された気分になれること。適度な糖分を上手に取り入れて、リラックスした毎日をご過ごしたいものですね!

砂糖がかたまるとはなぜ?

砂糖って気が付くと固まっていたりしますよね。これは湿度によるものではなく、実は乾燥によるもの。上白糖や三温糖など精製した砂糖の結晶はくっつきやすいので、糖液でコーティングして砂糖同士がくっつかないようにしています。それが日々の湿度の変化などで糖液の水分が減ってしまうと、砂糖の結晶同士がくっついて固まってしまうのです。



固まった砂糖をサラサラに戻すためには、微量の水分が効果的なので、濡らしたキッチンペーパーを容器の上からひいておきましょう。2〜6時間は置いておきましょう。

簡単カツ丼寿司

材料 (4個分)

- 炊きたてのごはん … 2人分
- すし酢 … 適量
- マグロの刺身 … 4枚
- サーモンの刺身 … 4枚
- いくら … 大さじ4
- 鮭フレーク … 大さじ4
- 炒り卵 … 卵1個分
- プラスチック製のカップ … 4個

作り方

- ①すし酢とごはんを合わせ、すし飯を作っておく。
- ②マグロとサーモンの刺身を、抜型でお好みの形に抜いておく。
- ③カップに①のすし飯を詰め、その上にお好みの具材をトッピングする。



すし飯の代わりに、ピラフやチキンライスを入れて、お子様の好きな唐揚げやウインナーをトッピングしても◎。パーティーメニューとしておすすめです。

3月 13日 金曜日

サンドイッチデー

「3(サン)」が「1(イチ)」を挟んでいるから、サンドイッチデー。サンドイッチの語源は諸説ありますが、一番知られているのはイギリスの海軍大臣であり政治家でもあるサンドイッチ伯爵のエピソード。私生活ではギャンブル好きとして知られ、食事で賭け事が中断される時間を惜しんだ



伯爵はスライスしたパンの間にコールドビーフを挟んだものを作らせ、それを頬張りながら賭け事に熱中したとか。この、肉をはさんだパンのことをサンドイッチと呼ぶようになったといわれています。

3月 15日 日曜日



オリーブの日

香川県・小豆島は日本で初めてオリーブの栽培に成功したことから、「日本のオリーブ発祥の地」と呼ばれています。その小豆島の〈オリーブを守る会〉によって、昭和47年に制定されたのが「オリーブの日」。昭和25年3月15日に、昭和天皇が小豆島でオリーブの種をお手撒きになったことに由来しています。

3月 31日 火曜日

山菜の日

より多くの方に、山菜のおいしい食べ方や保存方法などを知ってほしいという思いを込めて、山形県にある山菜料理のお店によって制定されました。「3(さん)」「3(さ)」「1(い)」という語呂合わせですが、ふきのとうやタラの芽などの山菜が出回る時期でもあります。「春は苦味」といいますし、山菜の苦みで刺激を与え、カラダを目覚めさせましょう。



SAUCE

料理に
スパイシーな
味わいをプラス♪

ソース

焼きそばにお好み焼き、トンカツなどの揚げ物に
欠かせない液体調味料、ソース。売り場に行くと種類も多く、
結局いつもと同じものを買ったりしちゃいますよね。
メーカーによって原材料の配合バランスや風味が異なるので、
実際に使ってみて好みのソースを見つけるしかないのですが、
まずはソースの基本的な知識をおさらいしましょう！

ソースの定義

茶色または茶黒色をした、
液体調味料のことで、以下に該当するもの。

- ① 野菜もしくは果実の搾汁、煮出汁、ピューレーまたはこれらを濃縮したものに糖類、食酢、食塩及び香辛料を加え調整したもの。
- ② ①にてん粉、調味料を加えて調整したもの。



ウスターソースの生い立ち

ウスターソースの誕生は、英国ウスター市のとある家庭で起こった偶然の出来事がきっかけだったと言われています。19世紀の初め、市内に住む主婦が余った野菜や果実の切れはしを有効に利用しようと香辛料をふりかけて壺に入れ、腐敗しないように塩や酢を加えて貯蔵しておきました。それが長い時間をかけて熟成され、肉や魚、野菜にも合う液体ソースになったのです。

ソースは何からできているの？

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、ソースに用いられる主原料は、【野菜・果物】【砂糖】【食塩】【香辛料】【食酢】の5つ。トマト、タマネギ、ニンジン、ニンニク、セロリ、リンゴなどの青果、トウガラシ、ジンジャー、ペッパー、ローレル、セージ、グローブなどの香辛料がよく使われています。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】	【香辛料】
トマト	タマネギ
ニンジン	ニンニク
セロリ	ブルーベリー
デーツ	など
	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
	グローブ
	キマラウエイ
	シナモン
	など

ソースの保存方法

開封前のソースは常温保存でOKですが、開封後は風味が劣化してしまうので、なるべく冷蔵庫で保存します。とくに夏場は室内でも高温になるので、必ず冷蔵庫で保存するようにしましょう。

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っているのが、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があります。いわゆる「とんかつソース」はここに分類されます。

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しています。それらに共通するのは、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。

中濃ソース
ウスターと濃厚の中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。煮込み料理の味付けや肉の下味付けなどにも使うことができます。

焼きそばソース
ソース焼きそばは、日本で生まれた独特のメニューですから、焼きそばソースこそ日本の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。

ウスターソース
野菜や果実を製造工程でろ過しているため、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なので、かき出しにも使え、料理に風味を加えることができます。

ソースの嗜好には地域差がある！？

2013年に日本ソース工業会が実施した「ソースの使用状況や嗜好等に関する調査」によると、自宅に常備しているソースの種類は、関東より東は60%以上の世帯で中濃ソースを常備。近畿より西では70%以上がウスターソースを常備。さらに、お好み焼き文化のある中国地方では、お好み・たご焼きソースの常備率も高いという結果も。東西でソースの嗜好に違いがあることがわかります。

西日本はウスター強し!
四国・九州・沖縄はウスター派の家庭が多い

東日本は中濃強し!
北海道・東北・関東は中濃派の家庭が多い

中部はウスターも多いが中濃派の家庭も

近畿・中国は2種類以上のソースを常備している家庭が多い

焼きそば用の麺は大別すると2種類!

蒸し麺



中華めんを高温で蒸してから油をまぶしたものを、油をまぶすのはほぐしやすくするため、高温で蒸すため、麺の中の水分量をおさえられ、コシのある、焼くと香ばしく仕上がる麺になる。ソースが麺の中に浸透しにくい。

ゆで麺



ゆでて仕上げるので、麺の中の水分量は蒸し麺より多く、口当たりがやわらかで、もちりとした食感が楽しめる。ソースなどの調味料と絡みがよく浸透するので、うどんのように味をしみこませたい場合はゆで麺がおすすめ。

焼きそば用の中華めんとソース、キャベツにもやし、お肉、ウインナー、シーフードなど、冷蔵庫にある残り物の具材で、手早くおいしく作れるのが焼きそばのよいところ。パッケージの裏面どおりに作っても、もちろんおいしいけれど、少しアレンジしたりソースを変えたりすれば、味のバリエーションが広がります。週末のランチは焼きそばが食べたくなるかも♪

焼きそば

焼きそばレシピで あると便利なアイテム☆

【ソース】

ウスター、お好み、中濃、とんかつなど、何でもよいので自分好みのソースは常備!

【しょうゆ】

コクや香ばしさをプラスしたいときにちょい足し!

【めんつゆ】

だし汁やしょうゆを使うレシピのときは、めんつゆで代用するのが便利!

【みそ】

甘辛濃厚風に仕上げたいときに!

【オイスターソース】

中華風に仕上げたいときや、コクをプラスしたいときに!

【鶏がらスープの素】

(顆粒)
具材の下味用に、あると便利!

【焼肉のたれ】

にんにくやショウガをかき混ぜた、ガツンとコクのあるソースにしたいときにおすすめ!

【ラード】

サラダ油のかわりに、コクと旨味たっぷりのラードはいかが?

いつもの焼きそばを
ちょっとアレンジ!

たっ
具材
ぶり
り♪

香味 焼きそば

材料(1人分)

- 焼きそば用蒸し麺 … 1玉
- 豚薄切り肉 … 70g
- キャベツ … 60g
- にんじん … 10g
- もやし … 60g
- ラード … 大さじ1と1/2
- 塩・コショウ … 適量
- [A] ・酒 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- [B] ・お好みソース … 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1

ピーマン、タマネギ、ネギ、ウインナーなどお好きな具材に変更OK!

焼きそばを
お弁当に入れると
くっついて食べにくい…

焼きそばをお弁当に入れて持っていき、食べる時にくっついて食べにくい! という経験はありませんか? くっつかない焼きそばをつくるコツは、2!

1 麺は炒める前に
水洗いしてほぐす

袋から出してそのまま水洗いするとぶつぶつと切れてしまうので、気になる場合は電子レンジで1分半ほど加熱してから水洗いするのがおすすめ。

2 麺と具材は別々に炒め、ボウルに
移してからソースと混ぜる

水気を切ったら、先に麺だけを炒め、麺をボウルなどに取り出してから具材を炒めます。ボウルに具材も入れたら、ソースを絡めて混ぜ合わせます。

1



豚肉、にんじん、キャベツは2cmほどの細切りにする。

ONE POINT お好きなサイズに切ってもOKですが、火の通りが早く麺ともなじみやすいので今回は細切りでご紹介!

2



蒸し麺の袋に切り込みを入れ、電子レンジで1分半ほど加熱する。ボウルに入れ、[A]を加え、下味をつけながら軽くほぐす。

しょうゆの風味で香ばしさをUP!

4



フライパンに残りのラードを入れて中火で熱し、豚肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、塩・コショウで下味をつける。火の通りにくい順に残りの具材も加え炒め合わせる。

ONE POINT 塩・コショウのかわりに、具材全体に鶏がらスープのもと(顆粒)を振りかけて下味をつけてもOK!

5



混ぜ合わせた[B]をまわしかけて、具材に味をからめる。

ONE POINT ソースはウスターでもとんかつでも中濃でもお好きなソースでOK!





みんな大好き♡

3



フライパンにラード大さじ1分量を強火で熱し、②の麺を広げて動かさずに1分半ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、同じように1~2分焼く。麺は血などに取り出しておく。

ラードがなければサラダ油でOK!

6

③の麺を戻し、ほぐしながらソースが絡むように混ぜ合わせて完成!

できあがり!



★ ★ おうちでアレンジ☆やきそばレシピ

目玉焼きと福神漬けのつづけるのが糖手風の

横手焼きそば風



材料(1人分)

- 焼きそば用蒸し麺(太麺) … 1玉
 - キャベツ … 70g
 - 豚ひき肉 … 60g
 - サラダ油 … 大さじ2/3
 - 塩、コショウ … 適量
 - 福神漬け … 適量
- [A] ・お好みソース … 大さじ2
 ・ウスターソース … 大さじ1/2
 ・めんつゆ(濃縮) … 大さじ1/2
- 【目玉焼き】 ・卵 … 1個
 ・サラダ油 … 小さじ1

作り方

- ①キャベツはざく切りにし、麺は袋に切り込みを入れ電子レンジで1分半加熱する。[A]は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を割り入れ目玉焼きをつくる。目玉焼きは皿に取り出しておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。色が変わってきたらキャベツを加えて炒め、塩コショウで下味をつける。
- ④麺をいれ、ほぐしながら具材を炒め合わせたら、[A]のソースを回し入れて味がからむように混ぜ合わせる。器に盛り、目玉焼きをのせ、福神漬けをそえる。

One Point

麺がほぐれにくい場合は酒(または水)少々を振りかけて水気を飛ばすようにほぐして!

みんなの香ばしさで、食欲がさす!

ひた焼きそば風



材料(1人分)

- 焼きそば用蒸し麺 … 1玉
 - 豚薄切り肉 … 60g
 - もやし … 100g
 - 青ねぎ … 2~3本
 - 鶏ガラスープの素(顆粒) … 小さじ1/2
 - ラード … 大さじ2
- [A] ・ウスターソース … 大さじ1と1/2
 ・しょうゆ … 小さじ2
 ・みりん … 小さじ2

作り方

- ①豚肉は2~3cm幅に切り、青ネギは根を切り落とし3cm長さに切る。もやしは洗って水気を切っておく。
- ②麺は袋に切り込みを入れ電子レンジで1分半加熱する。[A]は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにラード半量分を熱し、麺を入れてほぐし広げたら、そのまま動かさずに2分ほど焼き、表面に焼き色をつける。裏面も同じように1~2分焼く。麺は血などに取り出しておく。
- ④残りのラードをフライパンに中火で熱し、豚肉を入れて炒める。焼き色がついたら強火にし、もやしと青ネギ、鶏ガラスープの素を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤③の麺を戻し、[A]を回しかけたら全体を手早く混ぜ合わせて完成!

胡椒がピリッかいてます!

海老と野菜の塩焼きそば



材料(1人分)

- 焼きそば用蒸し麺 … 1玉
 - むきえび … 8尾
 - キャベツ … 60g
 - ニンジン … 10g
 - タマネギ … 1/4個
 - 鶏ガラスープのもと(顆粒) … 小さじ1
 - 塩 … ひとつまみ
 - 黒コショウ(あらびき) … 少々
 - 酒 … 大さじ1
 - ごま油 … 大さじ1
- [A] ・塩 … 適量
 ・黒コショウ(あらびき) … 適量
 ・酒 … 小さじ1

作り方

- ①むきえびは背ワタをとり、さっと水洗いをして水気をふき取り、[A]で下味をつける。キャベツはざく切り、ニンジンは細切り、タマネギは薄切りにする。麺は袋に切り込みを入れ電子レンジで1分半ほど加熱する。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、えびを入れて炒める。えびの色が変わったらニンジン、キャベツ、タマネギを加えて炒め合わせ、油がまわったら鶏ガラスープの素も入れ、味をなじませる。
- ③麺を加え、酒を振りかけたらほぐしながら炒め合わせ、塩、あらびき黒コショウで味をととのえる。

焼き肉のたれと味噌で仕上げた甘辛ソース♪

ひろぜん焼きそば風



材料(1人分)

- 焼きそば用蒸し麺 … 1玉
 - 鶏むね肉 … 60g
 - キャベツ … 80g
 - もやし … 50g
 - サラダ油 … 大さじ2/3
 - 塩、コショウ … 適量
 - 酒 … 大さじ2/3
- [A] ・焼肉のたれ … 大さじ1と2/3
 ・みそ … 小さじ1
 ・しょうゆ … 小さじ1
 ・酒 … 小さじ1
 ・砂糖 … 小さじ1
 ・すりごま … 大さじ1

作り方

- ①鶏肉はそぎ切り、キャベツはざく切りに、食べやすい大きさに切る。もやしは洗って水気を切っておく。
- ②麺は袋に切り込みを入れ電子レンジで1分半加熱する。[A]は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて塩、コショウで下味をつける。鶏肉に焼き色がついたら、キャベツともやしを加えて炒める。
- ④具材に火が通ったら麺を加え、酒を振りかけてほぐしながら炒め合わせる。[A]を回し入れ、全体にソースが絡むように混ぜ合わせたら完成!

添付のソースで簡単にできる!

あんかけ焼きそば



材料(1人分)

- 市販の焼きそば(蒸し麺) … 1玉
 - 豚薄切り肉 … 40g
 - にんじん … 10g
 - 白菜 … 60g
 - きくらげ(乾燥) … 3~4個
 - 絹さや … 4~5枚
 - サラダ油 … 大さじ1/2
 - ゴマ油 … 大さじ1/2
 - 添付のソース … 1袋
- [A] ・片栗粉 … 大さじ1
 ・水 … 大さじ4

作り方

- ①きくらげは水に浸して戻し、かたい部分を取り除きながらひと口大に切る。絹さやは筋をとり、食べやすい大きさに切る。にんじんは細切り、白菜は2cmくらいのそぎ切りにする。豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、麺の表面を焼く。焼き色がついたら裏返し、反対側も焼いたら、器に麺を盛る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて焼く。色が変わってきたらきくらげ、白菜、にんじん、絹さやを加えて炒める。
- ④フライパンの真ん中を空け弱火にし、添付のソースと[A]の水溶性片栗粉を加えてとろみがでるまで火を通し、具材を混ぜ合わせたら、麺の上ののせて完成!

ごま油の香りがたまらない!

オイスター焼きそば



材料(1人分)

- 焼きそば用蒸し麺 … 1玉
 - 豚薄切り肉 … 60g
 - もやし … 100g
 - 青ねぎ(またはニラ) … 3~4本
 - 塩、コショウ … 適量
 - 鶏ガラスープのもと(顆粒) … 小さじ1/2
 - ラード … 大さじ1
 - ごま油 … 大さじ1/2
- [A] ・ごま油 … 小さじ2/3
 ・しょうゆ … 小さじ2/3
 [B] ・オイスターソース … 大さじ1
 ・しょうゆ … 小さじ1
 ・砂糖 … 小さじ1

作り方

- ①豚肉は2cm幅、青ネギは根を切り落とし3cm長に切る。もやしは洗って水気を切っておく。
- ②麺は袋に切り込みを入れ電子レンジで1分半加熱し、ボウルに移して[A]を加えてもみほぐす。[B]は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにラードを熱し、麺を入れてそのまま動かさずに2分ほど焼き、表面に焼き色をつける。裏面も同じように1~2分焼く。麺は血などに取り出しておく。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れ塩コショウで下味をつけて焼く。焼き色がついたら強火にし、もやしと青ネギ、鶏ガラスープの素を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤③の麺を戻し、[B]を回しかけたら全体を混ぜ合わせて完成!

旬 弥生 からのた

栄養価にすぐれた料理の名脇役！

パセリは



選び方

- 葉が濃い緑で、密集しているもの
- 外葉までしっかり縮んでいるもの
- みずみずしく葉がやわらかいもの

保存方法

ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。
しっかり水気を取り除いてから葉と茎にわけて、冷凍保存してもOK!

ワンポイント

冷凍した葉の部分は揉みだけてみじん切り状態になるので、小分けにして保存しておくくと便利!

すぐ使えて便利!

パセリ

Parsley

古代ギリシャやローマ時代のころから香辛料として用いられ、祭事の飾りとしても使われていたというパセリ。和名はオランダセリといい、日本でおなじみなのはモスカル種という葉に縮みのある「カーリーパセリ」。欧州では葉に縮みのない「イタリアンパセリ」が主流です。



パセリの 栄養価

パセリには、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄、βカロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、ビタミンCがたっぷり! ビタミンB2やビタミンB6も含んでいます。とても栄養価にすぐれた食材なのですが、飾りつけとして添えるだけで食べない方がほとんど。スープや温野菜、メイン料理の彩りや香りづけとして日々の食卓にほんの少しプラスしてみても?

パセリを使い切りたいときは?

ちまちま振りかけるのではなく、大量消費をしたいときは素揚げや天ぷらがおすすめ。風味がマイルドになるので食べやすくなります。香りが気にならないならおひたしにしても♪



ガーリックライス

材料 (2人分)

- ごはん … お茶碗2杯分
- にんにく … 2~3片
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩・こしょう … 適量
- バター … 5g
- オリーブオイル … 大さじ2
- パセリ … 適量

作り方

- ①にんにくは半量を横に薄切り、残りはみじん切りにする。フライパンでオリーブオイルを弱火で熱し、スライスしたにんにくを入れる。色づいたらペーパータオルに取り出して油をきる。
- ②①の油が入ったフライパンでみじん切りしたにんにくを炒め、中火にしてご飯とバターを炒める。
- ③火を強め、しょうゆ・塩・こしょうですばやく調味する。スライスしたにんにくをのせて完成。



マンデークーポン **3/30月** 当日限り
4,000円以上のお買い物にご利用になれます。
400円券

マンデークーポン **3/23月** 当日限り
3,000円以上のお買い物にご利用になれます。
300円券

マンデークーポン **3/16月** 当日限り
2,000円以上のお買い物にご利用になれます。
200円券

マンデークーポン **3/16月** 当日限り
1,000円以上のお買い物にご利用になれます。
100円券

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。

次回予告
Satake通信
2020.Apr.4月号
タピオカ
今日は何の日?



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」
くらいの内容を毎回少しずつ
説明するコーナー。



野菜の切り方編③ ~よく使う切り方 その1~

普段のお料理で何気なく使っている切り方、レシピで
見かける定番の切り方を、簡単にまとめてみました。

輪切り

切り口が丸いもの(ダイコン、ニンジン、
キュウリ、ナス、ジャガイモ、タマネギ、
トマトなど)を、端から切る切り方。厚みは
料理によってさまざま。

半月切り

切り口が丸いものを、縦半分に
切ってから、半月になるように端から
切る切り方。輪切りの半分。

いちよう切り

切り口が丸いものを、四つ割りに
してから、端から切る切り方。半月切りを
さらに半分にしたもの。

小口切り

キュウリやネギ、オクラなど細長いものを
端から切る切り方。「切り口」や「物の端」の
ことを小口という。

斜め切り

ネギやゴボウ、キュウリなど
細長いものを、斜めに切る切り方。
包丁を入れる角度によって切り口
のサイズが変わる。

乱切り

ゴボウやニンジン、キュウリなどを手前と
向こう側に交互に回転させながら、斜めに切る
切り方。大体同じ大きさになるようにそろえる。

拍子木切り

ダイコンやニンジン、ジャガイモなどを
細長い棒状に切る切り方。5~6cmにした
ものを1cm角の厚さに切るのが一般的。

さいの目切り

拍子木切りにしたものを、さらに
端から1cm角に切ったもの。



アンケートに答えて、
毎月抽選で5名様に
satakeお買物商品券
3,000円相当が
当たるチャンス!

ラッキー賞が
加わりました!
satakeお買物商品券
500円相当が抽選で
30名様に当たる!

今月のプレゼントアンケート

Q. ふだんソースは 何をお使いですか?

- A. ① お好みソース
② 焼きそばソース
③ ウスターソース
④ その他



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
- アンケートの回答 ○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。

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)
3月31日(火)当日消印有効
(当選発表)
厳正なる抽選の上、当選者への商品の
発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご応募いただいた情報は、
本キャンペーンの抽選・
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3月号
プレゼントアンケート
応募券

今月のことわざ

「腐れ蛤で
口が開かぬ」
はまぐり

3月といえば「ひな祭り」、ひな祭りといえば
「ハマグリのお吸い物」が定番のですね。そんな
ハマグリが登場することわざをひとつ。死に
なったハマグリは煮ても焼いても口を開きません。
その様子から「腐れても口を開かない」という
意味で使われることわざです。

四季彩々
花ごみ
今月の花 ストック

stock

ひとつの茎に多くの花をつけ、
ほんのり甘い香りがするストックは、
ヨーロッパなどでは結婚式に定番の
花で、ブーケなどにも使われます。
一重咲きと八重咲きがあり、花色も
赤・白・紫・ピンク・クリームなど多彩。
フリルのように花びらが重なる
八重咲きはゴージャスな雰囲気、
冬から春にかけての
庭を華やかにしてく
れます。

ストックの花言葉

永遠の
美しさ

『しっかりとした茎』という意味も持つストックは、
とても花持ちがよく、可憐で芳香のよい花を長く
咲かせ続けます。そのことから、「永続の愛、永続の美」
といった花言葉になったとされています。

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。)(必ずお買い上げ金額が3,000円以上です。)(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/ピエラ千里丘店

※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。)(必ずお買い上げ金額が4,000円以上です。)(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/ピエラ千里丘店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

レシート1枚につき
1,000円以上のお買い上げ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。)(必ずお買い上げ金額が1,000円以上です。)(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/ピエラ千里丘店

※業務スーパー TAKENOKO ではご利用になれません。

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。