

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2024



May

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

なんてっ たって、
鮮度が命!

ソラマメ

TAKE FREE

contents

PICK UP!

食材FILE アボカド

季節彩々 ソラマメ

こだわりの逸品

国産牛すじコロッケ

今月のスイーツ

オートミールバー

四季彩々 花ごよみ

カーネーション

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

※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。

食材FILE
vol.38

アボカド

Avocado

森のバターも楽しもう♪

メキシコやコロンビアなどの中南米を原産とする果実で、栄養価の高いフルーツとして「ギネスブック」にも登場。世界には700種以上の品種があるとされるが、店頭でよく見かけるのはメキシコ産の「ハス」と呼ばれる品種。アボカドは脂肪分が多いため、「森のバター」とも呼ばれます。

選び方

皮の厚みや色が均一なもの。
ハリやつやがあるもの。
すぐに使わないときは、表皮が緑色のものを、すぐに使うときは表皮が黒褐色のものを
選びましょう。

表皮の色で何が違うの?

表皮が全体が緑っぽいものは、まだ未熟。食感がかたく、苦みや青臭みを感じることがあります。追熟させると、アボカドはだんだん黒っぽくなってきて、へたと果実の間に隙間ができて、へたが浮いてきている感じに見えるようになったら食べごろ。



なので、すぐに食べたいときは黒っぽくなっているものを選びましょう!

追熟するには?

緑色のアボカドを購入し追熟させたいときは、タオルにのせたり紙で包んだりして温度変化の少ない常温(20~24℃)に置きましょう。

逆に、熟したアボカドをすぐに使わないときは、まるごとポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。2~3日は持ちます。

保存方法

切るとすぐに酸化し変色してしまうので、すぐに使わない場合はレモン汁をかけて、切り口に密着するようにラップをして冷蔵庫へ。半分しか使わないときは、種がないほうから使用し、もう半分は種をつけたままレモン汁をかけてラップをして保存しましょう。

レモン汁の量は、可食部1/2サイズに対し、小さじ1/2程度が目安。

冷凍保存するときは?

使いやすい大きさにカットし、ラップに包んでから密封できる保存袋に入れ、冷凍庫へ。スムージーに
するときなどに便利です。

アボカドの切り方

- 1 アボカドの種に沿って縦にぐるりと包丁で切れ目を入れる。
- 2 切り込みを入れた上下を持ち、ねじるようにして2つに割る。
- 3 包丁の刃元を種に刺し、軽くひねるようにして種を取り除く。
- 4 実と皮の間に指を入れ、皮をむく。

アボカドの栄養価

「森のバター」と呼ばれるように、アボカドは脂質の多い果実で、とくにリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が豊富。さらには、カリウム、ビタミンE、パントテン酸、食物繊維などの栄養価にすぐれ、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸、ビタミンCなども含有しています。

100gあたり
178kcal
カロリーは高い
高めの油~

種に包丁を刺すのが苦手な場合や、アボカドをカットして使う場合は、1/4サイズになるように追加で切り込みを入れると種も皮も取り除きやすくなります。

アボカド de おつまみレシピ♪

まったり濃厚なのに、くせのない味わいのアボカドは、和洋中を選ばずに使いやすい食材。濃い味とも合わせやすいので、おつまみにもぴったり♪

材料 (1人分)

- アボカド … 1/2個
- マグロの刺身 … 60g
- 卵黄 … 1個
- しょうゆ … 大さじ1/2
- ごま油 … 小さじ1
- ガーリックパウダー … 少々
- 粗びき黒こしょう … 少々
- 白いりごま、きさみねぎ … 適量

作り方

- ①アボカドは種を取り、皮をむいてひと口大に切る。
- ②マグロの刺身は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。しょうゆ、ごま油、ガーリックパウダー、黒こしょうを加えて和える。
- ③②に①のアボカドを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、卵黄をのせ、白いりごまときさみねぎを散らす。



アボカドエッグ

材料 (2人分)

- アボカド … 1個
- 卵 (SSサイズ) … 2個
- マヨネーズ … 適量
- 粉チーズ … 適量
- 塩・黒こしょう … 適量
- 乾燥パセリ … 適量

作り方

- ①アボカドは半分に切り、種を取る。
- ②種のあったくぼみ部分に卵を割り入れ、マヨネーズを波状にかける。
- ③粉チーズと塩・黒こしょうをふる。
- ④オーブントースターで7~8分ほど焼く。そのままトースターの中に2分ほどおき、さらに余熱で火を通す。仕上げにパセリを散らす。



アボカドが小さかったり、卵のサイズが大きかったりすると、くぼみに卵が入りきれないことも。卵がふくれそうなどときは、卵黄のみをくぼみに落としてみてください。

材料 (1~2人分)

- アボカド … 1個
- 厚切りベーコン … 100g
- にんにく … 1片
- オリーブオイル … 大さじ1/2
- コンソメ(顆粒) … 小さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ1/2
- 黒こしょう … 適量

作り方

- ①アボカドは種を取り、皮をむいてひと口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で熱し、にんにくが香り立ってきたら中火にし、ベーコンを入れて焼く。ベーコンの両面に焼き色がついたらアボカドを加え、さっと炒め合わせる。
- ③コンソメとしょうゆを加えて全体に味をからませ、黒こしょうで味をととのえる。



アボカドは加熱する前の少しがたいものを使うとぐずれにくい!

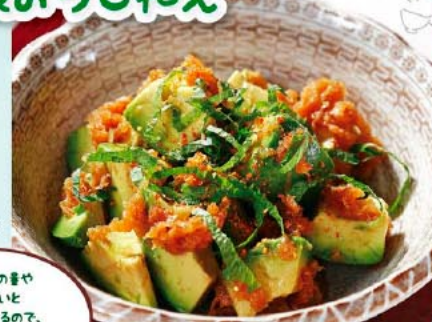
アボカドの大根おろし和え

材料 (2人分)

- アボカド … 1個
- 大根おろし … 1/6本分
- 大葉 … 3枚
- しょうゆ … 大さじ2/3
- 練わさび … 小さじ1/2
- 一味唐辛子 … お好みで

作り方

- ①アボカドは種を取り、皮をむいてひと口大に切る。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- ②しょうゆと練わさびを加えて溶いて、わさびしょうゆにする。
- ③ボウルに水気をしぼった大根おろしと②を入れて、混ぜ合わせる。
- ④③に①を加え、さっくりと和える。お好みで一味唐辛子をかける。



大根おろしの量や汁気が多いと味が薄くなるので、わさびしょうゆの量は好みで調整してください。



「そら豆三日」といわれるほど、
さやから出すとすぐに鮮度が落ちてしまう、
初夏を代表する野菜のひとつ。
最盛期は4～6月で、熟す前のサヤが
空に向かって伸びることから「空豆」と呼ばれます。

なんてっ たって、
鮮度が命！

ソラマメ

選び方

ソラマメはさやから出すと
すぐにかたくなってしまいますので、
できればさやに入ったままのものを
選びましょう。

さや入り

さやの緑が濃くて鮮やかなもの、
うっすらとうぶ毛が生えているもの、
ふっくらとして弾力があり、豆の形が
そろっているものがおすすめ！

むき身

お歯黒の部分が黒くなって
いないものがおすすめ。

保存方法

ソラマメは鮮度が命で
乾燥に弱いので、
購入後はすぐにゆでるのが一番です。
そのまま保存する場合は、濡らした
新聞紙に包んでからポリ袋に入れて
冷蔵庫の野菜室へ。

冷凍する場合は

さやのまま密封できる保存袋に入れて、
なるべく空気を抜いて冷凍室へ。または、
さやから豆を出してかためにゆで、水気を
ふき取ったものをパットなどに並べて冷
凍し、凍ったら密封できる保存袋に入れて
空気を抜いて保存します。

ソラマメの 栄養価

ソラマメは鉄、ビタミンA(βカロテン)、葉酸などが
豊富で、たんぱく質や食物繊維、カリウム、亜
鉛、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンCなどの栄
養価に恵まれています。日本人に不足しがちな
ビタミンや食物繊維も摂れるので、栄養的に
もおすすめの旬食材です。

お歯黒って？

ソラマメの
むき身にある黒い部分のこと。
黒くなっていないものは
実が若く、薄皮がやわらか。
黒くなっている場合は
ソラマメが熟している証拠で、
薄皮がかたくなっています。

ソラマメは
さやから出すと鮮度が早く落ちるので、
さやから出すのはゆでる直前にしまじよう。
お湯を沸かしている間に「さやから出すくらいで
ちょうどよいかも！」



1

さやから出したら、
お歯黒の反対側に
1cmほどの切り込
みを入れる。

2

たっぷりのお湯に
塩(水500mlに対
し、塩小さじ2)を
入れて沸騰させ、
ソラマメを入れる。

3

ふたをせずに
2～3分を目
安にゆでる。

4

ゆであがったら
ザルにあげて
水気を切る。

量にもよるのみ
食べてみて調整
してください！

豆に切り込みを入れると、ゆでたときにシワが
寄りにくくなります。また、塩と一緒に少々の酒を入れると、
青臭さが和らぎます。お好みでどうぞ。

さやごと 焼きソラマメにしても おいしい！

1

さやごと魚焼きグリルまたはフライ
パンで、両面に焦げ目がつくくらい
6～7分ほど焼く。

2

さやと薄皮をむいて、しょうゆなど
をつけていただく。

さやの中は
蒸し焼きのよう
になるので、豆の旨みが
ぎゅっと凝縮し、ほくほく
しながら食べるのが
おいしい！

お酒にと
合います！



ソラマメの 冷製ポタージュ



【材料】(2人分)

- ソラマメ(むき身) … 100g
- タマネギ … 1/2個
- バター … 10g
- コンソメ(顆粒) … 小さじ1
- 水 … 120ml
- 牛乳 … 80ml
- 塩・こしょう … 適量
- クルトン … お好みで

【作り方】

- ①ソラマメは切り込みを入れてから塩ゆでし、
薄皮をむく。タマネギは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ中弱火で熱し、タマネギを加えてしんなりするまで
炒める。ソラマメも加え、バターの脂がまわるようにさらに炒める。
- ③水とコンソメを加えて中火で熱し、
ひと煮立ちしたら火を弱めて2分ほど煮込む。
- ④③をミキサーにかけ攪拌し、ペースト状にする。
- ⑤④を鍋に戻し、牛乳を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
粗熱がとれたら冷蔵庫に移し、1時間ほど冷やす。
器に盛り、お好みでクルトンなどを散らす。

ソラマメと じゃがいものサラダ



【材料】(2人分)

- ソラマメ(むき身) … 50g
- じゃがいも … 1個
- かまぼこ … 3cm
- 塩・こしょう … 少々
- マヨネーズ … 大さじ2

【作り方】

- ①ソラマメは塩ゆでをして薄皮をむく。
かまぼこは1cmのさいの目に切る。
- ②じゃがいもは皮をむき、1.5～2cmほどの
さいの目に切り、ゆでて粉ふきいもにする。
- ③①と②に塩・こしょうし、
マヨネーズをあえる。

マヨネーズに
わさび大さじ1/2を
加えたものであえると
大人の味に！

ソラマメと 豆腐のうま煮



【材料】 (2人分)

- ソラマメ(むき身) … 14粒
- 絹ごし豆腐 … 1/2丁
- しょうが … 1かけ
- ごま油 … 小さじ1
- 水 … 大さじ1
- 片栗粉 … 大さじ1
- 【A】
- 鶏がらスープのもと … 小さじ1
- 水 … 60ml
- 酒 … 大さじ1
- 塩 … ふたつまみ
- 砂糖 … 小さじ1/2

【作り方】

- ①ソラマメは塩ゆでをして、薄皮をむく。しょうがは皮をこそげ落とし、
半分はみじん切り、残りはせん切りにする。豆腐は2cm角に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ弱火で熱し、しょうがのみじん切りを
炒める。香りが立ったら、ソラマメを加えて炒める。
- ③②に【A】と豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④大さじ1の水で溶いた片栗粉を③に入れてとろみをつける。
器に盛り、せん切りにしたしょうがを飾る。

保存のキホンをおさらいしよう!



蒸し暑くて、じめじめ湿気の多い季節が近づいてまいりました。気になるのは食中毒。料理や食材の傷みややすい季節でもあります。そこで、ひと足早く、保存についての要点をピックアップしてみました。冷蔵庫をうまく使って、暑い夏を乗り切りましょう!



肉を保存

肉の保存はチルド室がおすすめ。いる場合は、肉の汁が隣り合ったようにポリ袋などにいれましょう。

すぐに使わないときは...

トレーから出し、ラップで包んでから入れて急速冷凍しましょう。うす切りしてから冷凍するのがおすすめ。ひき肉はすぐ使えるよう、下味をつけて炒めが保存するのもおすすめ。

食べ物が「傷む」のはなぜ?

食べ物が傷むのは、空気中に存在する細菌が附着し食べ物を分解したり、菌類がカビを発生させたりするため。とくに高温多湿の夏場は細菌性の食中毒が発生しやすく、食中毒の原因になる菌が増殖しやすいとされるのは30~43℃くらいなので、まさに真夏日はキケン!。菌の好物は水分と栄養を含んだ食べ物なので、常温にそのまま置いた料理は本当に危険なのです。カレーや煮物、お弁当など、料理の取り扱いには注意しましょう。



細菌を増殖させないために

菌が好きなのは、高温、水分、栄養。空気中に雑菌がいるのは仕方がないことなので、菌が附着しても増殖しないような保存を心がけることが大切です。



1 傷みやすいものは買い物の最後に買う!

寄り道はしない、家についたらすぐ保存しましょう。



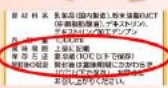
2 温度の低いところで保存する!

冷蔵庫を上手に活用しましょう。



3 ラベルをチェックする!

パッケージされた食品の箱やラベルには保存方法が印字されているので確認しましょう。



4 開封したものは、なるべく早く使い切る!

開封や開栓したものは食品が劣化していくので、賞味期限や消費期限に関係なく、早めに使い切るようにしましょう。



賞味期限と消費期限

「賞味期限」とは、卵、冷凍食品、加工食品などに用いられる表示で、風味や味を損なうことなくおいしく食べられる期間のこと。一方の「消費期限」は、精肉や鮮魚、お惣菜、お弁当などに用いられる表示で、腐敗や劣化、変質など、衛生上の危険がないと認められた期間のことをあらわします。

「常温で保存」と「冷暗所で保存」

調味料、缶詰、レトルトなど、常温で保存する食材は多くありますが、なかには「冷暗所で保存」とパッケージに記載されたものもあります。では、常温と冷暗所、何が違うのでしょうか。

常温

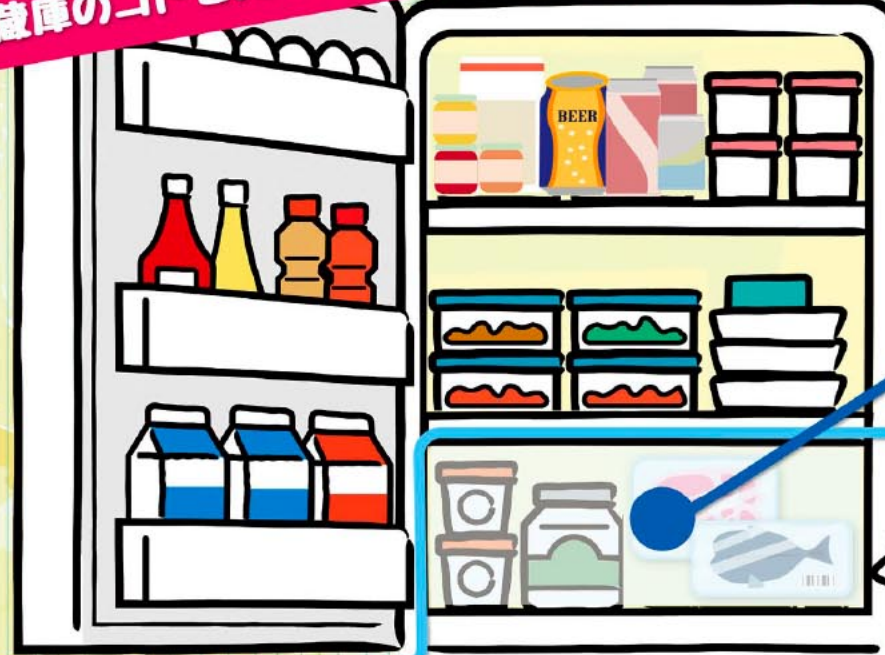
一般的には、15~25度のこととされます。「常温で保存」となっているなら、年間を通して、この温度帯で保管できる場所が望ましいということになります。

冷暗所

一般的には常温以下、つまり15度以下で、外気より寒くない場所。直射日光が当たらず、風通しのよい場所のこととされます。



冷蔵庫のコトを知ろう!



冷蔵室 約2~6度

上段や下段、ドアポケットによって、温度帯に違いがあります。メーカーや機種によって誤差はありますが、おおよその温度帯を記載するので、参考にしてみてください。

【上段】 約4~6度

- ジャムや飲料など、長期保存できるもの
- 使用頻度のあまり高くないもの

【中下段】 約2~4度

- 鍋やボウルに入った料理、常備菜などのお惣菜類、ヨーグルト、納豆、豆腐など、毎日日常的によく使うものや日持ちしないもの

【ドアポケット】 約4~6度

- マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシングなどの調味料類、チューブ調味料、飲料、卵など

野菜室 約5~10度

メーカーや機種によって温度帯や湿度帯が異なりますが、野菜を冷やし過ぎないように冷蔵室よりもう少し高めの温度に設定され、湿度も少し高めに設定されています。野菜、果物、米、ペットボトルなどの保存に。

冷凍室 約-18~-22度

微生物が活動したり増殖できないとされる-18度以下に設定されています。冷凍食品やアイスクリーム、ホームフリージングで冷凍した食材などの保存に。また、冷凍したいものを凍結させるために利用します。

ホームフリージング基本知識

ホームフリージングに向

- 乾燥品や加熱調理した
- 塩や調味液に漬けたもの、食品中の水分が比較的少な
- スープやソース類、裏ごしした
- パン、ごはん、もち、納豆など、低下が少ないとされてい



するコツ

ほかの食品も入って食品などに付かない

密封できる保存袋に肉などは1枚ずつ広げ、ミートソースなどは小分けにして

魚介を保存するコツ

魚介の保存はチルド室がおすすめ。肉と同様に魚の汁が隣り合った食品などに付かないように注意しましょう。

すぐに使わないときは…

一尾の魚の場合は頭やエラを切り落とし、内臓は取り除くなどの処理をすると日持ちがよくなります。冷凍するときは三枚おろしや切り身にするなど、なるべく身を薄くしてから、ラップをし、密封できる保存袋に入れ、急速冷凍します。また、粕漬けや味噌漬けなどに加工したり、素揚げやから揚げにしてから冷凍するのもおすすめ。

チルド室 約-3~2度

メーカーや機種によって、チルド室、パーシャルルーム、フレッシュルームなど呼び名や機能はさまざま。冷蔵庫よりも低温なので、肉や肉加工品、魚介類などの保存に適している。チーズや納豆、キムチ、干物などの発酵食品の保存にもおすすめ。



野菜を保存するコツ

野菜類は収穫する前に近い状態で保存するのがおすすめ！土の中で育つものは泥付きのまま、上へ伸びながら育つ葉野菜などは立てて保存しましょう。

おすすめの保存例

ダイコン、ゴボウ、ネギ、長芋、里芋など(泥付き)
土が付いたままの状態をできるだけ新聞紙などに包んで、風通しのよい常温または冷暗所で保存。

タマネギ
ネットに入れ風通しのよい冷暗所に吊るす。

ほうれん草、小松菜、水菜、チンゲン菜、大根の葉など
濡らしたペーパータオルに包んでからポリ袋に入れ、野菜室で立てて保存。

まるごと購入した白菜やキャベツ
芯を残したままだと生長を続け、葉の栄養分が芯に流れてしまうため、白菜やキャベツは芯を切り取って、切り口に濡らしたペーパータオルを詰めてからポリ袋に入れ、野菜室に芯を下にして保存。

キュウリ、さやいんげん
キッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れ、ヘタ側を上にして、立てて野菜室で保存。

まるごとのブロッコリー、アスパラガス、パセリ、大葉、オクラ
びんやコップなどの容器に少し水を入れ、根元を水に浸けて立てて野菜室で保存。ブロッコリーやアスパラ、パセリは上からポリ袋をかぶせてゴムなどでとめる。大葉やオクラはラップをする。

ナス、トマト
1つつラップで包んでから、ポリ袋に入れて、トマトはヘタを下にして、ナスはヘタを上にして野菜室で保存。

ピーマン、カットしたダイコン、シイタケ、フナシメジ、マイタケなど
ペーパータオルで包んでから、ポリ袋に入れて野菜室へ。

使いかけのカボチャ、ニンジン、タマネギ、ネギなど
カットした使いかけのカボチャ、ニンジン、タマネギ、ネギなどは、ラップをして野菜室へ。

ホームフリージングのコツ

ホームフリージングする場合は、できるだけ急速凍結に近づけるような工夫をすることが大切です。

POINT 1 できるだけフリーザーが空いているときにおこなう。

POINT 2 早く凍らせるために、食品の厚さは薄くする。あらかじめよく冷やして、小分けにしてラップなどでしっかり包み、熱伝導のよいアルミ製のパットなどに重ならないように平らに並べよ！

POINT 3 冷凍室の温度調節を最もよく冷える状態にセットし、凍結中はドアを開けない！また、冷蔵庫に急速凍結機能が付いている場合は、積極的に利用しましょう。

ホームフリージングした食品は、ほとんどが緩慢凍結によって食品の組織が壊れているので、保存中の品質変化も早く進みます。2~3週間以内に使い切るようにしましょう。

調味料・食品の

保存

しょうゆ 冷蔵保存
開封後は酸化しやすく風味が劣化するため、冷暗所か、できれば冷蔵庫で保存します。開封後は、1か月程度で使い切るようにしましょう。

さとう 常温保存
常温保存。ただし、直射日光のあたるところは避け、早めに使い切るようにしましょう。

しお 常温保存
常温保存。ただし、湿気のあるところや温度変化の激しいところは避けましょう。

す 常温保存(夏場:冷蔵庫保存)
基本的には、直射日光が当たらない冷暗所で保存します。気温が高い夏場だけは、冷蔵庫での保存がおすすめ。キャップは必ず閉めて立てて保存しましょう。

みりん 本みりん:冷暗所で常温保存。みりん風調味料:開封後は冷蔵庫で保存。
本みりんのみりん風調味料と異なるので、ラベルをよく確認しましょう。

料理酒 アルコール分/13度以上のもの:冷暗所で常温保存。アルコール分/13度以下のもの:開封後は冷蔵庫で保存。
アルコール分の度数によって異なるので、ラベルをよく確認しましょう。

みそ 冷蔵または冷凍
冷蔵庫または冷凍庫で保存。高温で保存すると風味が損われてしまう場合があるので、みそが空気に触れないように、しっかりとラップやふたをして冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょう。

マヨネーズ 冷蔵保存
開封後は冷蔵庫で保存。冷蔵庫のドアポケットが温度的にもおすすめ。開封前は冷暗所で保存し、開封後は1か月を目安に、早めに使い切りましょう。

ケチャップ 冷蔵保存
開封後、チューブタイプのケチャップはキャップを上にして冷蔵庫で保存。風味を保つためにも、開封後は1か月を目安に、早めに使い切りましょう。開封前は直射日光のあたるところは避けて常温保存します。

ソース 冷蔵保存
開封後は冷蔵庫で保存。風味が落ちてしまうので、とんかつソースや中濃ソースは1か月を、ウスターソースは2~3か月を目安に、早めに使い切りましょう。

植物油 冷暗所保存
光に影響されやすいので、開封前も開封後も冷暗所で保存します。開封後はしっかりとふたを閉めるのを忘れずに。

小麦粉 常温保存
常温で保存。開封後はしっかりと封を閉め、密封できる容器に入れてから、風通しがよい乾燥した場所で保存しましょう。冷蔵庫での保存も可能ですが、結露によって固まったりカビが生えたり、においが移ったりすることがあるので、なるべく早く使い切りましょう。

ものの

の

など、

い時の

野菜など、

もの

品質の

もの



こだわりの逸品
Satake Select

牛すじが
ゴロツと!

コロッケ全体の
30%以上が
牛すじ!

ほく
ほく♪

satakeオリジナル

国産

牛すじ

コロッケ



牛すじを贅沢に30%以上も使用しており、
どの部分を召し上がっても、
肉の存在感を存分に味わうことができます。
「肉、肉、そして肉」の三拍子が揃ったこの逸品は、
牛すじの深い風味と、じゃがいもの自然な甘みが
見事にマッチしています。一口かじれば、
じゃがいものほくほくとした食感とともに、
牛すじのジューシーな旨みが
口いっぱい広がります。
一度食べればその美味しさのファンになるかも!?
肉好きにはたまらない佐竹の牛すじコロッケ。
この機会にぜひご賞味ください。



コロッケカレー



そのままでも
アレンジしても
美味しいよ♪



コロッケパン





オートミールバー

さわやかで過ごしやすい初夏は
スポーツやキャンプなどの
アウトドアがよく似合います。
活動的に過ごした日は
栄養価にすぐれたオートミールで
おやつからも栄養補給しちゃいましょう!

材料(鉄板1枚分)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 薄力粉...120g | 卵...1個 |
| バター...100g | バターピーナッツ...20~25粒 |
| オートミール...75g | ピーナッツクリーム...70g |
| ベーキングパウダー...4g | 牛乳...50ml |
| 砂糖...50g | |

下準備

- ★バターピーナッツはポリ袋に入れ、麺棒などでたたき、細かく砕く。
- ★バター、卵、牛乳は常温にもどしておく。
- ★オーブンは180℃で予熱する。

作り方

- ① ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練る。砂糖を加え、泡立て器で手ごたえが軽くなるまで混ぜる。
- ② 卵を加えてさらに混ぜ、ピーナッツクリームを数回に分けて混ぜ合わせ、牛乳も少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ、オートミールと砕いたピーナッツを加えて、ざっくりと混ぜる。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、生地をのせて平らに広げる。オーブン中段に入れ、180℃で20分ほど焼く。冷めてから切り分ける。

残ったら1本ずつラップに包んで冷凍庫へ。室温で自然解凍していただきます。



※写真・イラストはイメージです。

オートミールとは?

エン麦を加工したもので、エン麦の別名は「オーツ麦」「オート麦」「カラス麦」など。麦のカタチが燕(つばめ)に似ていることから、漢字では「燕麦」と書きます。もみ殻を取り除いたエン麦を蒸して押し延ばし乾燥させたものは「ロールオート」、ロールオートをさらに細かく砕いたものは「クイックオート」、もみ殻を取り除いたエン麦の外皮を粉にしたものは「オーツブラン」と呼ばれます。

エン麦は飛んでいるツバメのような形をしているんです♪



ロールオートは麦のプチプチした食感と麦の香りが楽しめます!

マンデークーポン **5/27** 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 **5/20** 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 **5/13** 月 当日限り
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 **5/6** 月 当日限り
1,000円以上のお買い物でご利用になれます。
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
2024.6月号

そうめん

烏賊(イカ)
オクラ
甘夏ゼリー

社会福祉活動

社会福祉法人大阪水上隣保館が主催する桜バザーに4月13日(土)、14日(日)の2日間、毎年恒例となっている桜バザーに青果店として出店いたしました。

桜の木の下で、いちご1箱(4パック)800円、きゅうりやなす、キャベツなどの野菜も大率仕価格で販売しました。この桜バザーを楽しみにしてこられる人がとても多く開店前には長蛇の列ができ、いちご1日2,500パックをなんと2時間で完売しました。野菜も「新鮮で安い!」とたいへん喜んでいただき、バザーを盛り上げる一端を担うことができたと思います。

社会福祉法人大阪水上隣保館の方たちに美味しいお肉を食べてほしいという思いから、宮崎県産黒毛和牛肉焼肉20kgを寄付させていただきました。また、より良い環境づくりを支援するために3月末にも寄付させていただきました。

これからも社会貢献、社会福祉の場を大切に、積極的に地域社会に貢献できるよう努めて参ります。



ご協力
ありがとうございました

四季彩々
花ごは

今月の花 カーネーション



地中海沿岸を原産地とするナデシコ科の多年草で、学名のダイアンサス(Dianthus caryophyllus)はギリシャ語で「神の花」を意味します。キリスト教ではキリストが処刑されたとき聖母マリアが流した涙の後から1本のカーネーションが生えてきたという伝承があり、母性の象徴として絵画などに描かれます。

カーネーションの花言葉は

花の色によって花言葉が異なります



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。

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〉
5月15日(水) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信7月号紙面に発表いたします。



※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。

個人情報の取り扱いについて
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5月号 satake川柳 応募券

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、ピピっときた感覚で選ばせていただきます。今月のお題作品は7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 乳製品

たくさんのご応募 ありがとうございます!

<p>きなこジャム 毎日味変 ヨーグルト えらちゃんさん(25歳)</p>	<p>のびのびと とろけるチーズと子の笑顔 もんべんさん(39歳)</p>	<p>風呂上り 牛乳めがけて モー突進 育ち盛りの母さん(31歳)</p>	<p>腸不調 ヨーグルト食べ絶対好腸 ちっちゃいちゃんさん(56歳)</p>	<p>はいチーズ とろけるご馳走 撮る笑顔 サンちゃんさん(44歳)</p>
---	---	---	--	--

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(税込) 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ください。) ■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/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(税込) 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ください。) ■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/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。

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。

レシート1枚につき(税込) 1,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **100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ください。) ■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/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。

レシート1枚につき(税込) 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ください。) ■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/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。