

いただきますをたのしく

「旬」が  
まるごと

# satake通信

2021

January

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

# 鯖

さば

## contents

PICK UP!

食材FILE にんじん

季旬彩々 おもち

こだわりの逸品

satakeオリジナルケーキ

今月のスイーツ シュガードーナツ

花ごよみ アンブレカム

TAKE FREE

料理に彩りを添える  
脇役名人♡

# にんじん

選び方①  
色鮮やかな  
濃い色を  
しているもの

選び方②  
黒ずみがなく、  
みずみずしい  
もの

選び方③  
表皮が  
なめらかで、  
つやのあるもの

選び方④  
茎の付け根の  
軸が細いもの、  
切り口が茶色に変色  
していないもの

メインとして使われることは少ないですが、色といい歯ごたえといい、料理を引き立てるのに欠かせないのがニンジン。サラダ、炒め物、煮物、揚げ物などに幅広く使え、彩りを添えてくれます。主流は西洋種の五寸ニンジン(十五〜二十センチ)品種改良が進み、近年では、青臭みのない甘みのあるものが一般的になりました。

## 保存方法

湿気に弱いので新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室に保存します。使いかけの場合は、濡れていると傷みやすいので、水気をよく拭いてからラップに包んで野菜室へ。冷凍する場合は、薄切りや棒切りなど使いやすい形に切ってから、密封できる保存袋に入れて保存しましょう。

## ニンジンの栄養価

### ニンジンβ-カロテンがいっぱい!

ニンジンはβ-カロテンの含有量がダントツに多い野菜です。β-カロテンとは、体内でビタミンAにかわる「プロビタミンA」と呼ばれる物質のひとつで、西洋ニンジンのオレンジ色はカロテンによるものです。

### β-カロテンは油と相性抜群!

カロテンを効率良く摂取するなら、油やバターと合わせるのが◎。β-カロテンは体内に入るとビタミンAに変化しますが、このビタミンAは脂溶性なので、そのまま食べるより、野菜炒めなど油と一緒に調理することでビタミンAの吸収率が高まります。

野菜名	β-カロテン当量 (μg)	野菜名	β-カロテン当量 (μg)
ニンジン	9100	ほうれん草	4200
パセリ	7400	西洋かぼちゃ	4000
春菊	4500	ブロッコリー	810

(可食部100gあたり)日本食品標準成分表 2010より

## ニンジンが苦手なときは?

すりおろして、味がわからないようにするのがおすすめ。カレーやパンケーキなどにこっそり混ぜてみては? コンソメの味でニンジンらしさが隠れるニンジンポタージュ、ほかの味に隠れるミートソースや餃子の具などもGood! きんぴらやかき揚げ、ニンジンしりしり、ガレットなどは食べやすい一品。煮物に入れるときは、下ゆでしてから調理すると青臭みが和らぎます。揚げ物や炒め物など高温の油で調理するのもおすすめです。

## ニンジンde おつまみレシピ

### ニンジンとニラのチヂミ風



材料 (2枚分)  
●ニンジン … 1/2本 ●ニラ … 1/2束 ●ごま油 … 大さじ2 [A]  
●小麦粉 … 80g ●片栗粉 … 20g ●卵 … 1個  
●水 … 150ml ●しょうゆ … 小さじ1 ●砂糖 … 小さじ1/2  
●顆粒だし … 小さじ1 ●塩 … ひとつまみ

作り方  
①ニンジンは千切り3、ニラは5cm幅に切る。  
②ボウルに[A]の材料を入れ、よく混ぜ合わせて生地をつくる。  
③①のニンジンとニラを加え、さっと混ぜる。  
④フライパンにごま油(大さじ1)を入れて熱し、②を1/2量入れ均等になるように広げる。3分ほど焼き、焼き色がついたら、ひっくり返す。裏面も同じように焼き、食べやすい大きさに切る。  
⑤残りの1/2量も同じように焼く。

### ぱくぱくいける無限系おつまみ ニンジンのナムル



材料 (2~4人分)  
●ニンジン … 1本

[A]  
●ごま油 … 小さじ2 ●しょうゆ … 小さじ1/2  
●鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2 ●塩 … ひとつまみ  
●白いりごま … 小さじ2

作り方  
①ニンジンは千切り3にする。  
②耐熱容器にニンジンを入れラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分加熱する。粗熱をとってから水気をしぼる。  
③ボウルに[A]を混ぜ合わせる。  
④②に③のニンジンを入れ、混ぜ合わせる。

### お酒にチーズは鉄板! ニンジンとチーズのガレット



材料 (2人分)  
●ニンジン … 1本 ●ピザ用チーズ … 60g  
●片栗粉 … 大さじ1 ●黒こしょう … 少々  
●サラダ油 … 大さじ2/3

作り方  
①ニンジンは細めの千切り3にする。  
②ボウルに①とピザ用チーズ、片栗粉、黒こしょうを入れ、混ぜ合わせる。  
③フライパンに油を熱し、②を入れて平らに広げる。弱〜中火で5分ほど焼き、裏返して、フライ返しで押さえつけながらこんがり焼く。

# 季節 彩旬 々



餅は、ハレの日の食材のひとつ。  
古来より稲の神様である  
稲玉をあらわすものであり、  
神が宿るものとして  
日本の食文化に脈々と  
息づいてきました。

冬が似合う、やさしい味

# おもち

## 鏡開きとは？

お正月に飾る鏡餅には年神様が宿るとされています。年神様が宿っている1月7日(地方によっては1月15日)までを松の内といい、松の内が明けた1月11日(松の内が15日の場合は、15日または20日)に鏡餅をおろし、鏡開きをおこないます。鏡開きとは、手や木槌などで鏡餅を割ること。「割る」という表現は縁起が悪いため、運を開く意味を込めて「鏡開き」と呼ぶようになりました。

## 鏡開きをして おもちを食べるワケ

年神様が宿っていた鏡餅を食べることで新しい生命をいただき、一年の無病息災を願います。お雑煮やお汁粉、揚げ餅などにして、家族みんなでいただきますよ。

## おもちを焼くと ふくらんで、伸びるのはなぜ？

おもちもち米がらつづられています。もち米に含まれるでんぷんはアミロペクチンという成分で、加熱するとおもちの中の水分を吸収し、おもちをやわらかくします。さらに加熱し水分が水蒸気になると、体積が増え、水蒸気によっておもちが膨らみます。アミロペクチンは分子同士がくっつきやすいという性質があるため、引っ張るとおもちが伸びるのです。



## 市販のおもちのヒミツ

カビも生き物のため酸素がなくては増殖できません。個包装されている市販のおもちも、酸素をカットして窒素を充填しているため、カビの発生がおさえられています。ただし、外袋を開封するとぐっと保存性が低くなってしまいますので、外袋開封後は常温保存をやめ、なるべく早く食べ切るようにしましょう。

## おもちご飯何杯分？

おもちのカロリーは 可食部100gあたり 235kcal、ごはんのカロリーは 可食部100gあたり 168kcal。「あ、やっぱりおもちの方がカロリー高いんだ!」と思われたかもしれませんが、お茶碗に換算すると右記の通り。

ごはんお茶碗1杯(約150g)  
**252kcal**

おもち1個(約50g)  
**118kcal**

おもち2個で 236kcalなので、ごはん1杯(約150g)とおもち2個(約100g)となりますね。

## レンジで加熱すると、 おもちがくっついて困る!

そんなときは耐熱皿に10mlほどの水を入れ、もちを何度かひっくり返して全面を濡らします。ラップをかけずに、電子レンジ(500W)で40秒ほど加熱。皿にくっつかず、取り出すことができます。



## めんつゆいそべ



いつもの「いそべ焼き」に飽きたら、しょうゆのかわりにめんつゆはいかが？作り方は、たれを3倍希釈のめんつゆに変えるだけ。コクのある味わいが楽しめます。

しっかり味をつけるなら、2度漬けがおすすめ!

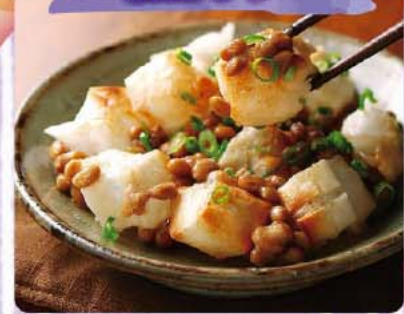
## 焼餅★アレンジレシピ

### マヨいそべ



「いそべ焼き」をつくり、小皿にしょうゆとマヨネーズを添えるだけ。お好みで、マヨネーズだけにしたり、七味をつけたりして楽しんで。マヨラーには方まらない一品です!

### 納豆もち



①角餅を6等分し、焼き網やトースターで薄く焼き色がつくまで焼く。  
②納豆にしょうゆを加え、①の餅をからませる。  
③器に盛り、刻みねぎを散らして、できあがり!

### いそべ巻きチーズ



①餅をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。  
②焼けたら、しょうゆをつけ、スライスチーズ半分を折るようにもちに巻き、のりを巻く。  
③再びオーブントースターに入れ、チーズが好みのやわらかさになるまで、軽く焼く。

チーズをのせにくくなるので、①で焼きすぎないように気をつけて!



## ゴマサバ



体の腹側に黒い斑点があり、体長はマサバよりやや小さく45cmほど。別名、「マルサバ」「ホシサバ」など。一般的に旬は夏とされるが、地域や気候などによって異なる。マサバよりも脂肪が控えめなので、塩焼きや唐揚げに向いている。

ブランド 鯖 清水サバ、屋久サバなど



## タイセイヨウサバ

ノルウェーからの輸入が多いことから、「ノルウェーサバ」とも呼ばれる。背にははっきりとした「く」の字の模様があり、脂のり・食味ともに良好。塩サバや冷凍の切り身などの加工品として多く出回っています。



## サバは鮮度が命です!

昔、サバは大衆魚の代表格であり、安く美味しく、多くの日本人に愛されていました。傷みの早い魚のため、片手でサバを3~5匹ほど掴みながら、急いで数えていたのだそう。このとき、買い手は数を少なくごまかし、売り手は

数を多くごまかして、サバの売量をおこなったことから、「サバを読む」という言葉が生まれたといわれています。サバを読むことが当たり前なくらい、サバの傷みが早く、素早く取引されていたといえます。また、鮮度が落ちる前に塩で漬めるのも定番で、棒すしやパッテラなどにして食べます。



### サバの臭みが気になるときは...

サバが生臭く感じられるのは、傷みではなく、皮や脂肪に含まれるアミノ酸のせい。臭みが気になるときは、下処理してから調理します。

- ①塩を少々ふり、10分ほどおく。
- ②出てきた水分を酒で洗い、キッチンペーパーでふきとる。

煮つけにする場合は熱湯にさっとくぐらせてから、水気をふき取ってもOK。

### サバは買ったから、すぐに冷蔵庫に!

サバやアジ、ブリ、マグロなどは「ヒスチジン」というアミノ酸を含んでおり、ヒスタミン産生菌が付着すると「ヒスタミン」に変換されます。この「ヒスタミン」がある一定量まで蓄積すると、アレルギー症状のような「かゆみ」が出る場合があります。これを防ぐために大切なのは、温度管理。サバに限らず、魚を購入した際は、常温に放置せず、速やかに冷蔵庫で保管するようにしましょう。

スズキ目サバ科サバ属の魚で、「マサバ」「ゴマサバ」「タイセイヨウサバ」の3種類がある。

## マサバ

一般的に「サバ」といえばマサバを指す。別名、「秋サバ」「ホンサバ」「ヒラサバ」など。体長は50cmほどで、背に黒褐色の模様があり、腹側は銀色。春~夏に産卵しながら北上し、秋~冬は脂のりがよくなるため、やわらかな身と旨味が楽しめる。

ブランド 鯖 関サバ、松輪サバ、金華サバなど



# 魚

### さっぱりと鯖をいただく♪

## 焼き鯖のおろし和え



### 材料 (2人分)

- 生サバ... 2切
- 大根おろし... 適量
- 三つ葉... 3本
- ポン酢... 適量

### 作り方

- ①三つ葉をさっとゆで、冷水にさらし、3cm幅に切る。大根おろしと混ぜ合わせておく。
- ②サバに塩(分量外)を振り、10分ほどおいてから、酒で洗い、キッチンペーパーで水分を取り除く。サバの腹骨を取り除き、一口大に切る。
- ③グリルなどでこんがり焼く。
- ④②を器に盛り、①をのせ、ポン酢をかける。

### おつまみにもおかずにも◎

## 鯖の唐揚げねぎ風味あん



### 材料 (2人分)

- 生サバ(切り身)... 2~3切
  - 塩・コショウ... 少々
  - 小麦粉... 適量
  - 白ねぎ... 1本
  - 揚げ油... 適量
- 【A】
- ・だし汁... 1/2カップ
  - ・しょうゆ... 大さじ1/2
  - ・みりん... 小さじ1
  - 片栗粉... 小さじ1

### 作り方

- ①サバは2cm幅のそぎ切りにする。塩・コショウをふり、小麦粉をまぶす。白ねぎは3cmのぶつ切りにする。
- ②揚げ油を熱して白ねぎを素揚げして取り出す。次にサバを皮を下にして入れ、色よくカラッと揚げる。
- ③鍋に【A】を煮立てて揚げた白ねぎを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④サバを皿に盛り、③をかける。

お好みで、しじょうや大根おろしを添えても♪

### これを定番の味!

## 鯖の



### 材料 (2人分)

- 生サバ... 2切
  - 塩... 少々
  - しょうが... 1片
- 【A】
- ・水... 1/2カップ
  - ・酒... 大さじ2
  - ・砂糖... 大さじ1と1/2
  - ・しょうゆ... 小さじ1
  - 煮汁がとろみ
  - 赤みそ... 大さじ2

### 作り方

- ①サバは、塩水気をふき
- ②しょうがは
- ③鍋にAを煮
- ④しょうがの
- ⑤落しふたを
- ⑥途中まで煮
- ⑦煮汁がとろ
- ⑧針しょうが

# ま

# ば

煮ても焼いても  
みても缶詰でもうまい！  
二〇二一年の大寒は、一月二十日。  
寒さが厳しくなる時期においしくなる魚を  
寒魚といいますが、鯖もその一つ。  
春以降に産卵を控えた冬の鯖は  
脂のりがよく美味。  
DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も  
たっぷり摂ることができます。  
旬の鯖で冬の栄養を補いましょう。

## 名前の由来

- 1 ほかの魚に比べて歯が小さいことから小歯(すば)と呼ばれるようになった。
- 2 体の斑点やすじなどの文様のことを斑葉(いさば)といい、その斑葉(いさば)の「い」が欠落した。
- 3 青魚の「青」を「あわ」と読み、それが転じて「まば」となった。

## 選び方

- 皮に青い光沢があり、模様がはっきりしているもの。
- 皮目が黄ばんでいないもの。
- 切り身は、身に透明感があるもの。
- 一尾魚は、身にハリがあり目が澄んでいるもの。

その人気も納得！

## 鯖缶の魅力！

- 1 缶を開けたら、そのまますぐに食べられる！

水煮やオリーブ油漬けは、大根おろし、しょうゆマヨ、キムチなど、身近な食材と合わせるだけで、手早く一品に。みそ煮は味がついているので、そのままおかずになります。

- 2 食材としてすぐに使える！

下ごしらえ済みの食材として、すぐに使えて便利。煮物や炒め物に、ほぐしても丸のままでもお好みで使い分けができます。

- 3 缶詰なので、長期保存OK！

常備食材として長期保存しておけるので、普段使いにも、いざというときの食材としても使えます。



## サバの栄養価

サバは良質なたんぱく質、ビタミンD、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12が豊富。オメガ3脂肪酸のEPAやDHA含有量は青魚の中でもトップクラス。鉄やビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2なども含んでいるので、栄養価にすぐれた魚といえます。

## 鯖缶も栄養がいっぱい！

鯖缶の原材料は鮮度のよい生サバなので、鯖缶に入っているサバも栄養価は抜群。さらに鯖缶なら骨ごと食べられるので、日本人に不足しがちなカルシウムも摂ることができます。

【たんぱく質】たんぱくたん  
【脂質】つぎうまさん

## 鯖缶の種類

### 水煮

サバを塩煮にしたもの。シンプルな味付けなので、料理の具材として使いやすい。

### みそ煮

サバをみそで味付けしたもの。和え物にすれば調味料いらずで一品になる。

### オリーブ油 漬け

サバをオリーブ油に漬け込んだもの。パスタやサラダなどの具材にぴったり。



※状況により欠品が生じる場合がございます。予めご了承ください。

## 味噌煮



をふってしばらくおく。  
取り、皮に十文字に切り込みを入れる。  
半分は薄切りにし、残りは針しょうがにする。  
立てて、サバを皮を上に入れて、  
薄切りも入れる。煮汁が再び沸騰したら、  
として中火で5分煮る。  
の煮汁少量で溶き、鍋に加える。  
汁をかけながら、弱火で2~3分煮る。  
らっとしてきたら火を止め、器に盛り、②の  
を飾る。お好みで付け合わせを添えても。

## 鯖缶で手軽に煮物♪

## 鯖缶大根



### 材料 (2人分)

- 鯖缶(水煮) … 1缶
- 大根 … 1/3本
- ごま油 … 大さじ1
- 【A】
- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・水 … 100ml
- しょうがの薄切り … 1片分

### 作り方

- ①大根は1cm厚さのいちょう切りにする。大根を耐熱皿に並べ、水を軽く振りかけ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分半加熱する。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①の大根を入れて焼き色がつくまで焼く。
- ③【A】を入れて沸騰するまで煮詰め、鯖缶の水気を切ってから、中身を入れる。しょうがも加え、落しふたをし、中火で8~10分煮る。
- ④落しふたを外し、中~強火で煮汁が半分くらいになるまで煮る。

## 鯖缶でかんたんおつまみ

## 鯖缶のユッケ風



### 材料 (1~2人分)

- 鯖缶(水煮) … 1缶
- 大葉 … 5枚
- いりごま … 大さじ1
- 刻みねぎ … 適量
- 卵黄 … 1人分につき1個
- 【A】
- ・コチュジャン … 大さじ1
- ・ごま油 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1と1/3
- ・すりおろしにんにく … 小さじ1

### 作り方

- ①鯖缶の水気をよく切ってから中身をボウルにいれ、スプーンなどで細かくほぐす。
- ②大葉は千切りにする。【A】は混ぜ合わせておく。
- ③①に大葉といりごまを加え、混ぜ合わせ、【A】をまわしかけ、さらに混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、刻みねぎと卵黄をのせる。

③の過程で味見して、辛味が足りない場合は、お好みでコチュジャンをプラスして。

コチュジャンのかわりにキムチでつくってもおいしい♡

satakeからおいしいケーキが誕生しました!

こだわりの逸品  
Satake Select

パティシエ 柴田武 監修

satake

# オリジナルケーキ

要冷蔵

satake original cake

## 塩キャラメル チーズケーキ

塩キャラメル風味の

なめらかなバイクドチーズケーキです。

冷やしてお召し上がりください♪



ほんのり  
塩味が  
おいしい!

salt caramels  
baked  
cheesecake



クランブルの  
サクサク食感が  
たまらない!

## クランブル チョコレートケーキ

フランスのセモアチョコレートを使用した

ブラウニー生地にも、クルミの食感も

楽しめます♡

温めるとよりおいしく  
召し上がれます。



chocolate brownie  
with walnuts



satake自慢の  
スイーツです!

自分へのご褒美に、  
ご友人への手土産に、ぴったりな一品。  
ぜひご賞味ください♪

今月の  
スイーツ

ホットケーキミックスは、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーなどがバランスよく配合されているので、ドーナツの生地にもぴったり！今回は牛乳のかわりにヨーグルトを使うレシピなので、中のふんわり感もアツ。お子様のおやつに、休日のティータイムに、シュガードーナツはいかがですか？

ヨーグルトでふんわり仕上げる♪

# シュガードーナツ

## 用意するもの

(10~12個)

- ホットケーキミックス … 150g
- 卵 … 1個
- プレーンヨーグルト … 60g
- 砂糖 … 大さじ1
- 揚げ油 … 適量 ●粉糖 … 適量

## 作り方

- ①ボウルに卵を入れ溶きほぐし、砂糖、ヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
- ②ホットケーキミックスを加え、ダマや粉っぽさがなくなるまで、混ぜ合わせる。
- ③フライパンなどに1cmほどの深さの揚げ油を入れ、160℃に熱し、②の生地をスプーンなどですくって丸く落とす。
- ④転がしながら両面がきつね色になるまで揚げる。

- ⑤バットに取り出し、粉糖を振りかける。

※分量のかわりに、グラニュー糖で40g、トッピング用の砂糖にシフォンケーキの分量を加えてもいい！

Sugar Donut

## ホットケーキミックスは手作りできます♪

ホットケーキミックスは薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩があれば手作りできます。つくりやすいのは200g分量。

- 薄力粉 … 150g ●砂糖 … 40g
- ベーキングパウダー … 小さじ2
- 塩 … ひとつまみ

薄力粉分とベーキングパウダーをふるいにかき、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせて。

## ヨーグルトを使うとふわっとするのはなぜ？

ベーキングパウダーには重曹が含まれていますが、重曹とは炭酸水素ナトリウム。ヨーグルトやレモンといった酸と混ぜ合わせると、炭酸ガスを発生させるため、生地をふんわりと膨らませます。



## 次回予告

Satake通信  
2021.Feb.2月号



たまご  
ツナ  
いちご

旧年中は  
ご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます

本年もよろしくお願ひします

マンデークーポン 1/25 月 当日限り

お1人様1枚限り有効

4,000円以上の買い物でご利用になれます。

400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

3,000円以上のお買い物でご利用になれます。

300円券

クーポン券を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

2,000円以上のお買い物でご利用になれます。

200円券

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

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」  
くらしい内容を毎回少しずつ  
説明するコーナー。



## ～煮物の盛り付け方～

煮物を美しく盛り付けるときのポイントは3つ!

- 1 彩りよく
- 2 こんもりと立体的に
- 3 器の2/3量くらいを目安に

### 素材ごとに盛り付けできる場合

例: 根菜の煮物  
炊き合わせ

- 1 土台になりそうな具を奥に盛る。ゴボウやコンニャクなど、色の濃いものがあれば土台の具材に添えるように盛る。
- 2 肉などのメイン具材やニンジンなどの彩りのよい具材は、1の土台にもたせかけるように器の手前側に盛り付ける。
- 3 しめじや椎茸などのやわらかい具材は上に乗せるように、香みとなる具材は一番手前になるように添える。



### 混ぜ合わさった煮物の場合

例: 肉じゃが、いり鶏

- 1 おたまで器の半分量くらいを目安に盛る。
- 2 具や色味がバラバラよく散るように、山高になるようこんもりと具材を付け足していく。器の2/3量くらいを目安に盛り付けると見映えがよい。
- 3 全体に煮汁を回しかける。



### 具材がひとつの場合

例: かぼちゃの煮つけ

単品の煮つけの場合は、山高になるように、器の2/3量を目安に盛る。



## 花ごほう

今月の花 アングレカム

マダガスカルや熱帯アフリカを原産とするラン科の花で、アングレカム属の仲間は200種もあるといわれています。草丈は15cmくらいのものかち1mを超えるものまでさまざま。そのほとんどが白い花を咲かせます。その中のひとつ、アングレカム・セスキペダレは花の後ろから伸びる“距(きょ)”がとても長く、その先端に蜜を溜めます。それを見たダーウィンは「この距の長さにあつた蛾(が)がいるだろう」と予測し、実際に長い舌をもった蛾が発見されたことから、別名「ダーウィンの蘭」とも呼ばれます。

アングレカムの花ことば

### 『祈り』

花の形が星形であることと、白く安らかな穏やかな雰囲気由来しているといわれています。



## 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

(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〉  
1月15日(金) 当日消印有効  
〈当選発表〉  
satake通信3月号紙面に  
発表いたします。

今月の川柳お題  
ごはんのお供

※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。

## 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!

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!

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3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!



## お題 おもち

たくさんのご応募 ありがとうございます!

- きな粉かなあんこに  
しょう油もスタンバイ  
匿名希望さん(39歳)
- 焼くほどに  
ふくれるおもちすくお腹  
三休さん(60歳)
- 配る僕  
桃太郎気分きなこ餅  
ぶんちゃんさん(66歳)
- おしめ替え  
孫の尻みて餅浮かぶ  
マモちゃんさん(62歳)
- 青カビが  
今は懐かしバック餅  
鍋焼うどんさん(60歳)

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  
4,000円以上のお買い物でご利用いただけます。 **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。)

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 / 豊屋川店 / 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

## マンデークーポンを 使おう



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  
2,000円以上のお買い物でご利用いただけます。 **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 / 梶町店 / 豊屋川店 / 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 ではご使用にできません。

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 / 豊屋川店 / 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 ではご使用にできません。