

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2025

11
November

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

TAKE FREE

今年も鍋の季節がやってきた!

鍋

魚介

contents

PICK UP!

食材FILE チンゲン菜

季旬彩々 温州みかん

こだわりの逸品

おいしい北海道3.7牛乳

今月のスイーツ

キャラメルナッツ

四季彩々 花ごよみ

山茶花(サザンカ)

Instagram
やってます!!

#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。

チンゲン菜の栄養価

チンゲン菜は脂溶性のビタミンであるβカロテンやビタミンKが豊富。油と相性がよいので、油炒めなどで効率よく摂取するのがおすすめ。ビタミンCや葉酸、鉄、カルシウムなども含まれています。

βカロテンはビタミンAのもととなる成分で、チンゲン菜の可食部100gあたり2000μgも含まれています。

選び方

- 葉が鮮やかな緑色で、みずみずしく、ツヤ・はりのあるもの
- 茎に丸みがあり、ふっくらと肉厚のもの
- 茎にキズのないもの

保存方法

濡らした新聞紙やキッチンペーパーで包んでから、ポリ袋に入れ、立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存します。3〜4日で使いきるようにしましょう。

くせのない淡白な味わいでホタテやベーコンなどの旨味の強い食材と相性がバツグン。炒め物はもちろん、煮物、あんかけ、スープ、蒸し物、おひたしなど幅広く使えます。

食材FILE
vol.55

サッと加熱するのがおいしい！

チンゲン菜

チンゲン菜とは

チンゲン菜は1970年代の日中国交回復のころに広まった中国野菜で、アブラナ科アブラナ属の漬け菜のひとつ。ほのかに甘みのある淡白な味わいで、軸のシャキッとした食感や煮くずれしないのが特長です。漢字では「青梗菜」。青梗とは「茎が青い(緑色)」という意味で、茎が白いものはパクチョイと呼ばれます。

パクチョイはこちら



別名で「白梗菜」「広東白菜」「小白菜」とも呼ばれる。

タアサイはこちら



パクチョイの変種とされ、放射状につぶれたような見た目と縮れた葉が特徴。

調理のコツ

洗うとき

茎の内側に土が入っていることがあるので、根元を切り落とすか、根元に切れ目を入れてから、流水で丁寧に洗いましょう。

加熱するとき

チンゲン菜はアクが少ないので、生のまま炒め物などに使えます。

軸と葉で火の通り具合が異なるので、軸と葉で切り分けてから調理するのがコツ。また、火の通りが早いので、炒めるときは高温でサッと加熱すると、ほどよくシャキッと感が残ります。



材料(2人分)

- チンゲン菜 … 2株
- ちくわ … 4本
- ごま油 … 大さじ1/2
- 酒 … 大さじ2
- マヨネーズ … 大さじ1と1/2
- 塩・コショウ … 適量

作り方

- ①チンゲン菜は2cm幅ほどのざく切りにし、葉と茎にわけける。ちくわは斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、ちくわをいれて焼く。焼き色がついてきたらチンゲン菜の茎と酒を加え、水気が飛ぶまで炒める。
- ③マヨネーズとチンゲン菜の葉を加えて炒め合わせ、塩・コショウを加えて味をととのえる。

チンゲン菜とちくわのマヨ炒め



チンゲン菜 de おつまみ

チンゲン菜とベーコンのクリーム煮

材料(2人分)

- チンゲン菜 … 2株
- 厚切りベーコン … 100g
- サラダ油 … 大さじ1/2
- 牛乳 … 180ml
- 鶏ガラスープのもと … 小さじ1
- 塩・黒こしょう … 適量
- 水溶き片栗粉
- 水 … 大さじ2
- 片栗粉 … 大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜はざく切りにし、葉と茎にわけける。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ベーコンを入れて焼き色がついてきたらチンゲン菜の茎の部分を加え、炒め合わせる。
- ③茎がしんなりしてきたら葉の部分を加え、ざっと炒める。牛乳と鶏ガラスープのもとを加え3〜4分ほど煮る。塩・黒こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。



チンゲン菜のごま和え

材料(2〜3人分)

- チンゲン菜 … 2株
- 白すりごま … 大さじ3〜
- みりん … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- 顆粒和風だし … 小さじ2/3

作り方

- ①鍋に湯をわかし、チンゲン菜をざっとゆでる。冷水にとって水気をしぼり、2〜3cm幅のざく切りにする。
- ②ボウルに白すりごまと(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて和える。

材料(2人分)

- チンゲン菜 … 2株
- 豚ひき肉 … 150g
- タマネギ … 1/4個

●きざみニンニク … 小さじ1/2

●ごま油 … 大さじ1/2

- 酒 … 大さじ1
- 味噌 … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は葉と茎に切り分け、茎は半分に分けてから4等分のくし形に、葉は長さを半分に切る。水にくぐらせてから耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分半ほど加熱する。冷水にとり、水気をしぼっておく。
- ②タマネギはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、豚ひき肉ときざみニンニクを入れて炒める。肉の色が変わったら②を加えて炒め合わせ、火が通ったら(A)を加えて汁気がなくなるまで炒めからめる。
- ④①を器に盛り、③をかける。

チンゲン菜の肉味噌がけ



傷んだみかんは
すぐ取り除くべし！

温州みかんの保存方法

風通しのよい冷暗所(5~10℃)で保存します。
気温が高かったり、部屋が暖かい場合は一つずつ
キッチンペーパーで包んでから冷蔵庫の野菜室へ。
なるべく早く食べ切りましょう。

箱で購入した場合は…

みかんは高温多湿に弱いので、すべてを
箱から取り出し、箱のなかを乾燥させてから、
へた側を下にして、一段ごとに新聞紙を敷いて
みかんと交互になるように戻しましょう。
また、傷んだみかんはすぐに取り除くこと。
放っておくとまわりのみかんに
傷みが広がってしまいます。

選び方

- 皮につやがあり、色づきが均一で鮮やかなもの
- へたの部分が緑色のもの、へたの切り口が小さいもの
- 大きさのわりに重量感があり、じょうのうの数が多いもの

維管束 …白い筋

アルベド …皮の内側のふわふわしたところ

アルベドや維管束は食物繊維が豊富！

じょうのう

…果肉の入っている薄皮の袋

砂じょう

…つぶつぶの果肉

「わせ」「早生」とか「晩生」ってなに？

温州みかんは収穫時期によって呼び名が変わります。

一般的に9~10月ごろのものは「^{こくわせ}極早生」、10~11月ごろのものは「^{わせ}早生」、11月下旬~12月上旬ごろのものは「^{なかて}中生」、12月下旬以降のものは「^{おくて}晩生」と呼ばれ、品種によって異なります。

代表的な 早生種

●宮川早生 ●ゆら早生
●田口早生 など

代表的な 中生種

●南柑 ●向山温州
●林温州 など

代表的な 晩生種

●青島温州
●十万温州 など

時期によって このような品種があります！

ゆら早生

和歌山県由良町を発祥する
みかんで、濃厚な味わい。
甘みと酸味のバランスがよく、
ジューシー。
皮がうすく食べやすい。

田口早生

興津早生の枝変わりとして
和歌山県で
発見された品種で、
甘みが濃厚でジューシー。
皮がうすく食べやすい。

興津早生

1963年に
品種登録された品種で、
多くの地域で栽培されている。
甘みが強いがほどよく
酸味もあり、味が濃い。

南柑

愛媛を代表する中生種で、
糖度が高く、
酸味はひかえめ。
コクのある味わいで、
愛媛みかんファンにおすすめ。

季節 彩旬 々

旬の味覚を
楽しもう！

温州みかん

うんしゅう

秋を代表する果実、温州みかん。
甘酸っぱくジューシーで、むきやすく
食べやすいから、あるとついつい
手にとってしまいますね。
ビタミンCの含有量にすぐれているので、
のどや鼻の粘膜に負荷がかかりやすい
これからの季節にぴったりの果実です。

温州 みかん とは

温州みかんは、中国から伝わった柑橘類の
接ぎ木から偶発実生したもので、原産地は
鹿児島県出水郡長島町とされています。

中国で柑橘の産地として知られる「温州府」にあやかって名づけ
られたといわれ、現在出回っているのは、より甘くおいしく品種
改良されたもの。平均気温15~18℃くらいの温暖な地域で栽培
されています。

おもな温州みかんの産地

収穫割合が多いのは和歌山県、愛媛県、
静岡県、熊本県、佐賀県、長崎県。
この6県で全国の76%ほどを占めます。

全国

収穫量
559,600t
(令和6年度)

静岡

収穫量
88,500t (15.81%)

代表品種

●青島温州・興津早生
●寿太郎温州

和歌山

収穫量
141,700t (25.32%)

代表品種

●ゆら早生・田口早生
●宮川早生・林温州

長崎

収穫量
29,100t (5.20%)

代表品種

●原口早生・ささげ温州
●伊木力温州

佐賀

収穫量
29,400t (5.25%)

代表品種

●上野早生・宮川早生
●大津4号

熊本

収穫量
63,800t (11.40%)

代表品種

●豊福早生・興津早生
●青島温州・白川

愛媛

収穫量
76,100t (13.60%)

代表品種

●南柑20号・宮川早生
●南柑4号・日南1号

※令和6年度都道府県別の収穫量および令和4年度産特産果樹生産動態等調査より

にぎにぎすると、 みかんが甘くなる？

みかんはそのまま放置しておけば自然と
甘くなりますが、少しでも酸味をおさえて
早く食べたい！というときは、みかんを
にぎにぎと揉んでみましょう。みかんに
刺激を与えることでみかんの酸味のもと
であるクエン酸が消費され、そのぶん
酸味が減り甘みを感じやすくなるという
わけ。できれば、すぐに食べるのでは
なく、1日ほどおくとより効果的とい
われています。

みかんを食べると 手が黄色くなる？

みかんを食べすぎると手のひらや
指先が黄色くなることがありますが、
これはみかんの色素成分である
βクリプトキサンチンの過剰摂取に
よるもの。柑皮症と呼ばれますが、
しばらく食べるのを止めれば元に戻
ります。

今年も鍋の季節が

鍋

鍋に
味の
冬の

カニ

カニ鍋

材料(2人分)

- カニ足(殻カット済) … 1杯(500g)
- 椎茸 … 4枚
- 長ネギ … 1本
- キャベツ … 1/4個
- 春菊 … 1束

- (A) ・水 … 500ml
・昆布 10×5cm … 1枚
- (B) ・酒 … 大さじ2
・しょうゆ … 大さじ2
・みりん … 大さじ2/3
・塩 … ふたつまみ

作り方

- ①土鍋に(A)を入れ、2〜3時間ほどおく。
- ②椎茸は石づきをとり、十字の切り込みを入れる。長ネギは斜め薄切りに、キャベツと春菊は4〜5cm幅のざく切りにする。
- ③土鍋は弱中火にかけ、沸騰直前になったら、昆布を取り出す。(B)と春菊以外の具材を鍋に入れ、中弱火で煮る。
- ④具材に火が通ったら春菊を加え、さっと煮る。

明太子

明太子鍋

材料(2人分)

- 明太子 … 2〜4腹
- 豚バラ肉 … 200g
- 白菜 … 1/8個
- 豆腐 … 1/2丁
- 長ネギ … 1/2本
- 椎茸 … 2枚
- 水菜 … 1茎

- (A) ・水 … 500ml
・鶏ガラスープの素 … 小さじ2
・酒 … 100ml
・おろしニンニク … 小さじ1

- 片栗粉 … 適量
- 紅ショウガ … お好みで

作り方

- ①明太子は皮から外す。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②白菜と水菜はざく切りに、豆腐は食べやすい大きさに、長ネギは斜め切りに、椎茸は石づきを切り落とし、十字の切り込みをいれる。
- ③土鍋に(A)を入れて中火にかけ、煮立ったら片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④豚バラ肉、火の通りにくい野菜の順に具材を入れ、火を通す。お好みで紅ショウガを加えるととんこつ風でおいしい。

カキ

牡蠣と春雨の鍋

材料(2人分)

- 牡蠣(加熱用) … 150g
- 春雨 … 30〜40g
- 乾燥ワカメ … 1g
- 白菜の外葉 … 3枚
- ニンジン … 小1/2本
- 長ネギ … 1本

- (A) ・水 … 400ml
・和風顆粒だし … 小さじ2
・酒 … 大さじ1
・薄口しょうゆ … 大さじ1

作り方

- ①牡蠣は薄い塩水の中で振り洗いする。
- ②春雨は熱湯につけて戻す。乾燥ワカメはボウルにたっぷりの水をはって5分ほど浸けて戻す。
- ③ニンジンは5mm幅の輪切りに、白菜の葉は縦半分に切ってから3cm幅ほどのざく切りに、長ネギは斜め切りにする。
- ④土鍋に(A)を入れて煮たて、ニンジン、白菜の芯、長ネギ、ワカメ、春雨、牡蠣の順に入れ、具材に火が通るまで煮る。

フグ

まっちゃん

材料(2人分)

- 生鮭切身 … 3切
- 白菜 … 1/8個
- 春菊 … 1束
- 長ネギ … 1本
- ニンジン … 1/3本
- ダイコン … 3cm
- 椎茸 … 2個
- ジャガイモ … 中1個

- (A) ・だし汁 … 600ml
・酒 … 大さじ2
・味噌 … 大さじ3
・みりん … 大さじ2

- 七味唐辛子 … 適量

作り方

- ①鮭は一切ごとに2〜3等分する。
- ②白菜は芯と葉に分けて、芯はそぎ切りに葉はざく切りにする。春菊はざく切りに、長ネギは斜め切りに、ニンジンとダイコンはいちょう切りにする。椎茸は石づきを取り十字の切り込みを入れ、ジャガイモは一口大に切って水にさらす。
- ③土鍋に(A)を入れて中火で煮立たせ、火の通りにくい材料から順に入れ、じっくりと煮込む。お好みで七味唐辛子ふって召し上がれ。

サケ

石狩鍋

やってきた!

※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。

魚介

あう食材は多くありますが、魚介もそのひとつ。
染み込んだ具材としてもスープのエキスとしても
楽しめるのが鍋料理のよいところ。
気配を感じながら今年も鍋を楽しみましょう。



エビ

海老と根菜のミルク鍋

- 材料(2人分)
- バナメイエビ … 12尾
 - レンコン … 200g
 - ニンジン … 1/2本
 - 小カブ … 2~3個
 - カブの葉 … 2~3個分
- 〈A〉
- 水 … 300ml
 - コン/メ(顆粒) … 小さじ2
 - ローリエ … 1枚
 - 酒 … 大さじ1
 - 牛乳 … 200ml
 - 味噌 … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1/2

作り方

- ①エビは殻をむき、背に切り目を入れて背ワタを取り除き、水洗いする。
- ②レンコンとニンジンは皮をむき、5mm幅の半月切りに。カブは1cmほど茎を残して切り、皮をむいて縦に6つ割りにする。カブの葉はざく切りにする。
- ③鍋に〈A〉を入れて煮立たせ、レンコン、ニンジン、カブを加え、具材に火を通す。エビと酒、カブの葉を加え、2~3分ほど煮る。
- ④海老の色が変わったら、牛乳と味噌、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。

アッコウ

あんこう鍋



作り方

- ①下ごしらえしたあん肝を適当な大きさに刻み、フライパンで乾煎し、みそを加えて炒め合わせる。さらに、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、だし汁を加え、よく混ぜ合わせる。
- ②あん肝以外のアッコウの切り身は沸騰したお湯に15~20秒ほど入れ、霜降り程度に湯引きする。すぐに流水にとり、表面のぬめりや汚れを取り除き、キッチンペーパーなどで水気をふきとる。身が大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ③白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。椎茸は石づきを切り落とし、十字の切り込みを入れる。エノキダケは石づきを切り落とし、長さを半分に切る。春菊と白ねぎは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ④土鍋に①のスープを入れて中火にかけ、煮立ったら②のアッコウ、春菊以外の野菜を火の通りにくいものから入れて煮る。火が通ったら春菊を加え、さっと煮立てる。

- 材料(2人分)
- アッコウ(鍋用) … 1パック
 - 下ごしらえ済みのあん肝 … 100g
 - 白菜 … 1/6束
 - エノキダケ … 1パック
 - 椎茸 … 4枚
 - 春菊 … 1/2束
 - 白ねぎ … 1本
- 〈A〉
- だし汁 … 400ml
 - みそ … 大さじ2と1/2
 - 酒 … 50ml
 - みりん … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - おろししょうが … 小さじ1

タイ

鯛しゃぶ



作り方

- ①土鍋に〈A〉を入れ、2~3時間ほどおく。
- ②青ネギは4~5mm幅の斜め切りにする。水菜は根元を切り落とし、3~4cm幅のざく切りにする。
- ③土鍋は弱中火にかけ、沸騰直前になったら、昆布を取り出す。酒と塩、しょうゆを加え、中火にし、②を加えてさっと煮る。適宜、鯛の刺身をしゃぶしゃぶして、お好みで、ポン酢しょうゆをつけてお召し上がりください。

- 材料(2人分)
- 鯛のお刺身 … 200g
 - 青ネギ … 1本
 - 水菜 … 1束
- 〈A〉
- 水 … 600ml
 - 昆布 … 15×5cm
 - 酒 … 大さじ2
 - 塩 … ひとつまみ
 - しょうゆ … 大さじ1~
 - ポン酢しょうゆ … お好みで

あん肝の下ごしらえ

あん肝100gあたり、水100ml、酒100ml、塩小さじ2/3を用意する。まずあん肝についている薄皮や血管を取り除き、手でしごいて血抜きをした後冷水にとって汚れを洗い流す。バットなどに材料をすべて入れ30分ほど浸し、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。



作り方

- ①土鍋に水と昆布を入れ、2~3時間ほどおく。
- ②フグの身肉はそぎ切りに、あらは食べやすい大きさに切る。豆腐は4つ切りに、ニンジン皮をむいて5mmの輪切りに、長ねぎは4cm幅の斜め切り、春菊、白菜はざく切りにする。
- ③①を中弱火で熱し、煮立つ寸前に昆布を取り出す。フグのあらを入れ、アクをとりながら5分ほど煮込む。春菊以外の残り食材を火の通りにくい順に鍋に入れ、酒を注ぎ、ふたをして煮る。
- ④春菊を加え、火が通ったら器にとり、ポン酢や薬味につけていただく。

- 材料(2人分)
- フグ(鍋用・ぶつ切り・白子) … 500g
 - 豆腐 … 1/2丁
 - ニンジン … 1/3本
 - 春菊 … 1/2束
 - 白菜 … 1/8個
 - 長ねぎ … 1本
 - 水 … 800ml~
 - 昆布 … 10×5cm
 - 酒 … 50ml
 - ポン酢 … 適量
 - もみじおろし、小ロネギ … 適量

- 材料(2人分)
- 真タラ … 2切
 - 塩 … ふたつまみ
 - 白菜キムチ … 150g
 - 絹ごし豆腐 … 1/2丁
 - ニラ … 1/2束
 - 長ネギ … 1本
 - 椎茸 … 4枚
 - ニンジン … 1/4本
 - ダイコン … 100g
- 〈A〉
- 水 … 600ml
 - 鶏がらスープの素 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ2弱
 - コチュジャン … 大さじ1と1/2~
 - ニンニク … 1片
 - ごま油 … 大さじ2/3

作り方

- ①真タラは食べやすい大きさに切り、塩を軽くふり10分置いて、ザルにあげて熱湯をかけ、水気をふきとる。
- ②白菜キムチ、豆腐は食べやすい大きさに切る。ニンニクは薄切り、ニラは5cm幅に、長ネギは斜め切りに、椎茸は石づきを切り落とし十字の切り込みを入れる。ニンジン、ダイコンは細めの短冊切りにする。
- ③土鍋に〈A〉を入れて中火で熱し、煮たったら椎茸、ニンジン、ダイコン、長ネギ、タラを加え、アクを取りながら4~5分ほど煮る。
- ④具材に火が通ったら、ニラ、白菜キムチ、豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。

タラ

たらちげ鍋

やうどんを入れても
おいしい!



こだわりの逸品

Satake Select

倉島乳業と おいしい牛乳を つくりました!

北海道で
育まれた大自然の
恵みをそのまま
お届け!

原料乳は道央地区の酪農家から搬入されます。
道央地区は北海道内でも比較的小規模な酪農家、
家族経営の牧場が多く、飼育されている乳牛が少ないため
一頭一頭に、より愛情を込められ、よりよい品質の乳となります。

ぼくたちが
目印だよ!



satakeオリジナル

倉島乳業

おいしい 北海道 3.7牛乳

おいしい
北海道
3.7牛乳

種類別 牛乳



成分無調整
生乳100%使用

乳脂肪分3.7%以上

要冷蔵(10℃以下) 1000ml

産地パック牛乳 だから、おいしい!

搾乳後、現地の工場にて
おおむね48時間以内に
加熱殺菌処理されます
ので、「風味、おいしさ」
そのままにお届けするこ
とができます。



O I S H I I H O K K A I D O 3 . 7 G Y U N Y U

※入荷・販売状況により、欠品の可能性があります。 ※写真・イラストはイメージです。



キャラメルナッツ

秋といえば、木の実。初秋から冬にかけてクルミ、ピーナッツ、アーモンド、マカダミアナッツなど、多くのナッツが旬をむかえます。今回はそんな秋らしいナッツを使ったスイーツのご紹介!

材料(作りやすい量)

市販のお好みのナッツ…100g
水…大さじ1
グラニュー糖…50g
熱湯…大さじ1~
無塩バター…5~7g

生のナッツ
(ピーナッツなど)を使用する場合は、あらかじめ160℃に予熱したオーブンで7~8分ほどローストをしてください。

作り方

- 1 フライパンに水を入れ、そこへグラニュー糖も加え、砂糖に水が浸透するまで待つ。
- 2 フライパンを中火にかけ、ふつふつしてくるまで、混ぜたりせずにじっと待つ。ふつふつしてきたら火を消し、ナッツを加えて手早く全体をからませる。
- 3 再び火にかけ、弱火にし、キャラメル色にコーティングされるまでゴムベラなどで混ぜ合わせ、好みの色になったら熱湯を加えのばしバターを加えて混ぜ溶かし、火から外す。
- 4 オープンシートを敷いたバットなどの上に広げ、一つずつがくっつかないように離して冷ます。

でも、カロリーも
お高いんでしょう?

ナッツは栄養たっぷり!

ナッツと呼ばれるのは、木の実の皮や殻を取り除いた「仁」(胚乳)という部分で、これから発芽し発育するために必要な栄養をたっぷり蓄えた部位。ナッツによって含有量に違いがありますが、総じて、たんぱく質、食物繊維、不飽和脂肪酸、カリウム、カルシウムなどの栄養価にすぐれています。



逆に考えれば、
少量でも脂持ちが
よいということ。
小腹が空いたときに
おすすめです!



※写真・イラストはイメージです。

マンデークーポン 11/24 月 当日限り

5,000円以上 (税込) のお買い物でご利用になれます。

500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 11/17 月 当日限り

4,000円以上 (税込) のお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 (税込)

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。

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。

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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

次回予告

satake通信
2025.12月号



おせち
縁起物ずかん

烏賊(いか)
日本酒と
お正月

かんたんティラミス

歳時
と食

をはじめましょう。
寒さが来る前に冬じたく
具の用意など、本格的な
早めの衣替えや暖房器
は冬の気配が濃くな
る時期でもあります。



立冬

暦のうえでは「冬」がはじまります

十一月七日は「立冬」。
二十四節気のひとつ
で、文字通り「冬が立
つ」日のこと。つまり、
冬が始まる日であ
り、次の二十四節気
である「小雪」(十二
月二日)までの間
のだんだんと冬め
いてくる期間のこと
をさします。

日中は温かい日も
ありますが、朝晩に
は冬の気配が濃くな
る時期でもあります。

11月といえば 七五三

11月になると七五三の参拝や
写真撮影をされるご家庭の姿を見かけますね。
七五三に付きものの食といえば、「千歳飴」。
長寿や健康を願って食べる縁起物のお菓子です。



花ごは

今月の花

山茶花 (サザンカ)



サザンカの 花言葉

ひたむきさ・
困難に打ち勝つ

どちらも寒さが厳しく
なる季節に花を咲かせ
ることが由来とされて
います。

サザンカは、童謡「たきび」の歌詞でもおなじみで
すが、古くから庭木や生垣として利用され、10
月ごろにツバキとよく似た花を咲かせます。
違いはツバキのように花ごと落ちて散るのでは
なく、花びらが一枚ずつ散ることです。新芽はお
茶として利用されていたことから、漢字では山茶
花。「山に咲くお茶の花」という意味があります。

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

(応募先)
〒564-0027
大阪府吹田市朝日町14-19
「satake通信」係

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、
差額の郵便切手を貼り足して
投函をお願いします。

2024年
10月1日(火)から
郵便料金が変わりました。
85円にしてお出しね!

〈応募締切〉
11月15日(土) 当日消印有効

〈当選発表〉
satake通信1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
把握のために使用し、
他の目的には
一切使用いたしません。

satake通信1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スタッフがこな
しますので、おもしろさやセンスのよさ、日常が
見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
1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

揚げ物

たくさんのご応募 ありがとうございます!

揚げたての
芋天サイコー

ホクホクさん(74歳)

からあげは
いつもとちがうしよくよくだ

しかたあきらさん(10歳)

カリッサクッジュワッ
衣の魔法で 箸が舞う

うみぶどうさん(33歳)

母が揚げ

食べる私は 心アゲ

キヤルじゃないですさん(14歳)

揚げたてを
待つずに舌を

やけどする

ロームさん(40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ことがございます。

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。)

対象店舗 (Foods Market satake)
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/榎屋川店/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
5,000円以上のお買い物でご利用になれます。 **500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)
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/榎屋川店/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
2,000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。)

対象店舗 (Foods Market satake)
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/榎屋川店/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
5,000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。)

対象店舗 (Foods Market satake)
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/榎屋川店/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。