

いただきますをたのしく

「旬」が
まるごと

satake通信

2024

2

February

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

鶏むね肉

contents

PICK UP!

食材FILE ナッツ

季旬彩々 キウイフルーツ

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

チョコレートムース

四季彩々 花ごよみ

雪割草

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



ピーナッツ

木の実ではなく豆類だけど、一般的にはナッツの仲間として扱われる。日本名は「落花生」、南京豆とも呼ばれる。

ピスタチオ

シリア原産のウルシ科の落葉樹の木の実。栄養価が高く食味もよいことから「ナッツの女王」、殻が開いて笑っているように見えることから「ハッピーナッツ」とも呼ばれる。

ジャイアントコーン

木の実ではなく、南米ペルーでしか生産されない「ジャイアント」なトウモロコシ。カリッとした歯ごたえと、スパイシーな味付けがおいしい。

ナッツの保存方法

ナッツ類は脂肪分が多く酸化しやすいので、開封後は密封できる容器に入れ、冷蔵または冷凍で保存しましょう。長期保存するときは冷凍がおすすめ。小分けにしてラップでしっかりと包み、密封できる保存袋などにに入れて冷凍庫へ、1年くらいを目安に食べ切りましょう。

ミックスナッツ de おつまみレシピ♪

スパイシーナッツ(カレー味)



材料(作りやすい量)
●ミックスナッツ … 100g
●みりん … 大さじ1
●しょうゆ … 大さじ1/2
●カレーパウダー … 小さじ2/3
●ガーリックパウダー … 小さじ1/4

作り方

- ①フライパンを中火で熱し、ミックスナッツを入れて、木べらで混ぜながら3分ほど乾煎りする。一度皿に取り出す。
- ②フライパンにみりんとしょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて、木べらで混ぜて、全体に味をからめる。
- ③火を止め、カレーパウダーとガーリックパウダーをふりかける。
- ④クッキングシートに③を広げ、冷ます。

カレーパウダーのみでもOK！
カレーパウダーのかわりにクミンパウダー、ガーリックパウダーのかわりにチリパウダーなど、お好みでアレンジして♪

鶏ささ身のナッツ揚げ



材料(2人分)
●鶏ささ身 … 200g
●ミックスナッツ … 80~90g
●市販のから揚げ粉 … 大さじ4
●水 … 大さじ4
●揚げ油 … 適量

作り方

- ①鶏ささ身は筋を取り除き、縦半分に2等分する。
- ②ミックスナッツはポリ袋に入れ、麺棒などで叩き、細かく砕く。パットに入れて広げておく。
- ③ボウルにから揚げ粉と水を入れて溶き、①を入れて3分ほどおく。
- ④②に③を入れて全体にまぶす。
- ⑤揚げ油を170℃まで熱し、④を入れて、途中で空気に触れさせながら、カラリと揚げる。

カマンベールのハニーナッツ



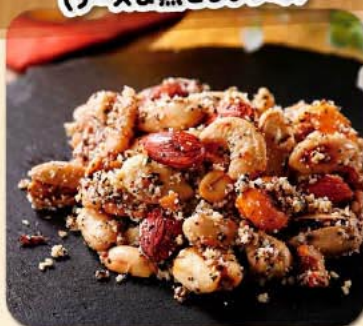
材料(2~3人分)
●カマンベールチーズ … 80~100g
●ミックスナッツ … 40~50g
●はちみつ … 適量 ●天日塩 … ひとつまみ

作り方

- ①カマンベールチーズは食べやすい大きさに切る。
- ②ミックスナッツはポリ袋に入れ、麺棒などで叩き、粗めに砕く。
- ③グリルプレートに①をのせ、②を散らし、はちみつをかけて、塩をふる。
- ④お好みでオーブントースターに③を入れ、2~3分ほど焼く。焦がさないように気をつけて。

くせのあるチーズの味わいを
楽しむなら、焼かずに生のままが、
食べやすさやとろとしたチーズの食感を
楽しむなら、焼くのがおすすめ！

スパイシーナッツ (チーズ&黒こしょう味)



材料(作りやすい量)
●ミックスナッツ … 100g
●バター … 10g
●粉チーズ … 大さじ2
●黒こしょう … 大さじ2/3~適量

作り方

- ①フライパンを中火で熱し、ミックスナッツを入れて、木べらで混ぜながら3分ほど乾煎りする。一度皿に取り出す。
- ②粉チーズと黒こしょうは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし、①を加えてからめたら火を止める。
- ④②をふりかけて、全体を混ぜ合わせる。

NUTS

ナ ッ ツ

カシューナッツ

熱帯アメリカ原産の勾玉状の木の実で、食感がなめらかで甘みがある。料理との相性がよいいため炒め物やサラダなどにも使われる。

Cashew nuts

ナッツの栄養

わたしたちが食べているのは、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。ナッツの種類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。カロリーも高いのが気になるところですが、逆にいうと少量でも腹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。

マカダミアナッツに多いのは不飽和脂肪酸。オレイン酸やパルミトリン酸などの食卓油が豊富なので、毎日少しずつ摂るのがおすすめ！ちなみにコレステロールによいことと知られるオメガ3脂肪酸が豊富！ひとつづみ分ほどのナッツで1日の必要量が摂れるよ〜

ナッツ類はカリウムやカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類が豊富だよ！とくにカリウムやカルシウムが多いのはピスタチオやアーモンドだね。

ナッツ類はたんぱく質も豊富だから栄養補給にもぴったり！ちなみに不溶性の食物繊維も多く、水に溶けずに水分を吸収して膨張するため、満腹感も得られるんだよ〜



キウイの原産国は中国で生産量も世界一を誇りますが、日本に輸入されるキウイの多くはニュージーランド産。それはニュージーランドのキウイの旬は4～11月で日本と真逆だから。国内産のキウイの旬は11～4月で、今が旬！ニュージーランドで品種改良された品種が主流となっていますが、国内産のキウイの生産量は年々増えています。

選び方

- 全体にうぶ毛がびっしりと生えているもの
- 皮にハリがあり、表面にシワのないもの

保存方法

果実がかたい場合は、まだ熟していないので常温に置いて追熟させましょう。食べごろの果実はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。

りんごやバナナなどのエチレングスを出す果物と一緒にポリ袋に入れると、早く追熟します。

キウイといえば、ビタミンC!

グリーンキウイとゴールドキウイで数値の違いはありますが、ビタミンCをはじめ、ビタミンE、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、カリウムなどの栄養を含んでいます。とくにビタミンC含有量は果物のなかでもトップクラスで、グリーンキウイならイチゴや柿などと同じくらい。ゴールドキウイにいたっては、グリーンキウイの約2倍ものビタミンCが含まれています。

ビタミンC含有量 (可食部100gあたり)



出典:日本食品標準成分表2015年版(七訂)より ※可食部100gあたり

甘酸っぱくて
ジューシー!

Kiwi fruit

キウイフルーツ

食べごろの見極め方

果実のあたまとおしりを持ち、かるく押して弾力を感じたら食べごろ。胴の部分を押ししまうと、そこから傷んでしまうので気をつけて。

キウイはお肉をやわらかくする!



キウイフルーツにはたんぱく質を分解するアクチニジンという酵素が含まれているため、お肉をすりおろしたキウイに漬けておくと、酵素の働きでお肉がやわらかくなり食べやすくなります。使用するのは熟したグリーンキウイ。手順は以下の通りです。

- ① ロース肉やステーキ肉などは赤身と脂身の間を筋切りしておく。
- ② 密封できるポリ袋に皮をむいて適当なサイズに切ったキウイを入れ、手で潰すか麺棒などでたたく。
- ③ ①のお肉を②に漬け込み、少しもみ込んでから封をして、冷蔵庫で2時間以上寝かす。

キウイをぬぐってから、お肉に下味をつけたり調理したりしてください。

キウイといえば やっぱり ヘイワード

世界各国でも日本国内でも栽培されているキウイの代表的な品種で、ニュージーランドの種苗生産業者、ヘイワード・ライト氏が発見。果実の重さは100g程度で、甘みと酸味のバランスがよい。ゼスプリ社がヘイワード・キウイフルーツを「ゼスプリグリーン」と商標変更したため、ゼスプリグリーンとも呼ばれます。

ヘイワードは追熟しにくい!

キウイは木で熟さない果実なので、収穫時点ではまだかため。とくにヘイワードは追熟しにくいことが知られており、追熟が必須です。逆にいうと、果肉がかたいいうちから冷蔵庫に入れておけば日持ちするということ。食べなくなったら常温に戻したりリンゴなどと一緒に保存したりして追熟させましょう。

おつまみに! キウイとクリームチーズのオリーブ和え

- 材料 (2人分)
- キウイ … 1個
 - クリームチーズ … 40g
 - お好みのナッツ … 適量
 - オリーブオイル … 大さじ1
 - 塩、黒こしょう … 適量

- 作り方
- ① キウイは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。クリームチーズは1cm角ほどのサイコロ状に切る。
 - ② ナッツは包丁で粗くきざむ。
 - ③ ボウルに①とオリーブオイル、塩・黒こしょうを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
 - ④ ③を器に盛り、②を散らす。



ヨーグルトのトッピングに! キウイのコンポート

- 材料 (作りやすい量)
- キウイフルーツ … 2個
 - グラニュー糖 … 40g
 - ハチミツ … 大さじ2
 - レモン汁 … 大さじ1

- 作り方
- ① キウイは皮をむき、1.5幅のいちょう切りに切る。
 - ② 鍋に①のキウイ、グラニュー糖、ハチミツを入れて混ぜ合わせ、中強火にかけ、煮立ったら中弱火にし、10分ほど煮る。ときどき鍋を揺すり、アクが出たら取り除いてください。
 - ③ 粗熱が取れたら清潔な保存容器に移し、冷蔵庫で冷やす。



鶏むね肉はヘルシー？

鶏むね肉は脂肪が少なく、たんぱく質の多い部位。皮を取り除けば、脂質は1.6gとかなりヘルシー。また、鶏むね肉には糖質、脂質、たんぱく質の代謝に役立つナイアシンやパントテン酸が豊富に含まれています。

鶏むね肉成分比較表

単位	Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	亜鉛 mg	ビタミンK μg	ナイアシン mg	ビタミンB6 mg	パントテン酸 mg
若鶏 鶏むね肉 (皮なし・生)	116	23.3	1.6	0.7	16	12.1	0.64	1.92
若鶏 鶏もも肉 (皮つき・生)	204	16.6	13.5	1.6	29	4.8	0.25	0.81

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)より ※可食部100gあたり

押さえて
おこう！

鶏むね肉の切り方

観音開き

鶏むね肉を縦におき、中央に切れ目を入れ、刃を寝かして肉の厚みを

半分にするように肉が切り離されないとこまで包丁を進め、切り込みを入れたところを開く。反対側も同じように切り込みを入れ開く。

そぎ切り

鶏むね肉の繊維の方向を確認し、繊維の向きと包丁が直角になるように

寝かし気味に刃を入れ、繊維を断つように引き切る。から揚げや炒め物、煮物などにおすすめの切り方。

お肉をやわらかくする「ブライニング」

鶏むね肉の難点は、火を通しすぎるとパサついてしまうところ。鶏むね肉は脂質が少ないため、どうしても加熱すると肉が縮んでしまうんですね。そこで、おすすめのブライニング調理法。お肉の焼き上がりをやわらかく、おいしくしてくれる、ヨーロッパ生まれの調理法です。手順はかんたんで、水・砂糖・塩でつくる「ブライン液」にもみ込んで、漬けておくだけ。「ブライン液」の割合は右記の通りです。

ブライニングの割合

水100mlに対し、
塩5g(小さじ1弱)、
砂糖5g(小さじ1と2/3)を加え、
混ぜ合わせる！

密封できるポリ袋などにスライ液と鶏むね肉を入れ、揉み込みます。スライ液は鶏むね肉がしっかり浸かるくらいの量をつくりましょう。

漬け込む時間の目安

鶏むね肉 1~3枚	2時間~半日くらい
鶏むね肉 カットしたもの	1~2時間
フォークで穴をあけたもの	15分以上

急いでいるときは、鶏むね肉を観音開きにして厚みを調整し、ブライン液が浸透しやすいように何か所かフォークで穴をあけておくと漬け込む時間を短くできます。

肉質はやわらかく、煮物、照り焼き、お肉のなかでは比較的ヘルシー。近年はその人気も増えています。

鶏むね肉

鶏むね肉の香草パン粉焼き

材料 (2人分)

- 鶏むね肉…1枚
- 塩、黒こしょう…適量
- 小麦粉…適量
- オリーブオイル…大さじ2/3
- きざみにんにく…小さじ1

【A】

- ・パン粉…大さじ3
- ・お好みのドライハーブ…適量
- ・粉チーズ…大さじ3

作り方

- ①鶏むね肉は、ブロックに切り分ける。塩・黒こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルときざみにんにくを入れて中弱火で熱し、にんにくが香りたってきたら①を皮目を下にして入れ、焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、さっと火を通す。
- ③オーブンを200℃で予熱し、その間に【A】を混ぜ合わせておく。
- ④天板にオーブンシートを敷き、②をのせ、【A】をのせる。パン粉に焦げ目がつくまで焼く。

よだれ鶏

材料 (2人分)

- 鶏むね肉…1枚
- 白ねぎ…1/2本
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ピーナッツ…10粒くらい
- 香菜…適量

【A】

- ・白ねぎのみじん切り…1/3本分
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・おろしにんにく、おろし生姜、砂糖…各小さじ1
- ・酢、ごま油…各大さじ1
- ・ラー油…小さじ1~適量

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、観音開きにして厚みをととのえる。白ねぎはボウルに入る長さに切る。
- ②耐熱ボウルに酒、砂糖を入れ混ぜ合わせ、①の鶏むね肉と白ねぎを入れて、調味液となじませる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分半、ひっくり返して3分半ほど加熱する。
- ③新しいボウルに【A】を入れて混ぜ、ねぎダレをつくる。
- ④ピーナッツは粗みじん切りにし、香菜はざく切りにする。
- ⑤②を食べやすい大きさに切り、③をかけて、④を散らす。



鶏むね肉とブロッコリーの ピリ辛ケチャップ炒め

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 … 1枚
- ブロッコリー … 1株
- 塩・黒こしょう … 適量
- 薄力粉 … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ2/3
- 【A】
- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・マヨネーズ … 大さじ2
- ・コチュジャン … 大さじ1と1/2
- ・輪切り唐辛子 … 適量

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、ブロックに切り分け、厚みをそろえてからそぎ切りにする。塩・黒こしょうをふって下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に割く。芯の外側のかたい部分はピーラーで取り除き、白っぽい部分は斜め切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、塩(分量外、お湯500mlに対し小さじ1程度)と②を入れ、2分ほどゆで、ザルにあける。
- ④【A】は混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、反対側も焼く。③を加え、さっと炒め合わせたら【A】を入れ、全体にからめる。

芯にも栄養があるので、捨てないでおいしくいただきましょう!

かで、くせない淡白な味わい。唐揚げや炒め物、焼き鳥など、和洋中問わずおいしく食べられるのに、比較的安価なすぐれもの。鶏もも肉よりも脂肪が少なく、ヘルシーさがアスリートの方々に支持されています。

鶏むね肉

※店舗・状況により取り扱いのない場合がございます。



feature article

どうしてマッチョ系な方々は 鶏むね肉とブロッコリーを食べるのか?

鶏むね肉とブロッコリーといえば、アスリートをはじめ、カラダを鍛えている方などに人気の食材。人気の理由はいくつかありますが、まずは鶏むね肉が高たんぱく低カロリーであること。たんぱく質はアミノ酸で構成されますが、そのアミノ酸の一種であるイミダゾールジペプチドという成分に疲労回復と持久力アップの効果があるのでは、と期待されているからです。



一方のブロッコリーは野菜のなかではたんぱく質を比較的多く含む食材であり、カルシウム、ビタミンA、ビタミンK、ビタミンCなどの栄養価にすぐれた食材です。加えて、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB6を含んでおり、男性ホルモンである「テストステロン」を増強し筋肉の発達を助けるとされる「ジンドリルメタン」や「インドール3カルビニール」という成分も含んでいるのです。

ざっくりかみ砕くと、鶏むね肉とブロッコリーはたんぱく源の補給に適しており、疲労回復が期待できて、マッチョなカラダづくりに役立つ成分も含んだステキな食材ということ! たくさん油を使うような調理ではなく、蒸す、ゆでる、焼くなどのヘルシーさをキープする調理法が推奨されています。

鶏むね肉のチーズピカタ

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 … 1枚
- 塩・こしょう … 適量
- 薄力粉 … 適量
- 【A】
- ・卵 … 1個
- ・粉チーズ … 大さじ2
- ・パセリのみじん切り
- バター … 10g

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、一口サイズのそぎ切りにして軽くたたき、塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ②【A】をよく混ぜ合わせ、①を衣にくぐらせる。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、②を入れて両面に焼き色がつくまでよく焼く。



鶏むね肉の生姜焼き

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 … 1枚
- たまねぎ … 1/2個
- 【A】
- ・おろし生姜 … 大さじ1/2
- ・日本酒 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- サラダ油 … 大さじ1/2
- きざみねぎ … 適量

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、ブロックに切り分け、厚みをそろえてから5mmほどの薄いそぎ切りにし、包丁の背でカットした肉をたたいて伸ばす。
- ②たまねぎはくし切りにする。
- ③ポリ袋に【A】の調味料を入れて混ぜ、①と②を加えて軽くもみ込む。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③から肉を取り出し、広げて入れて中強火で焼く。両面に焼き色がついたらたまねぎを加えて炒め合わせる。
- ⑤たまねぎに火が通ったら具材を寄せてフライパンの手前側をあけ、残った③の調味液を入れて煮立たせる。煮立ったら具材と合わせて、全体に味をからめる。
- ⑥盛り付けてきざみねぎをトッピングする。



satakeオリジナル

こだわりの逸品

Satake Select

産地
直送

おいしい 北海道3.7牛乳

倉島乳業

北海道で
育まれた大自然の
恵みをそのまま
お届け!

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。

おいしい♡ ゴクゴク

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
二頭により愛情を込められ、
よりよい品質の乳と
なります。

倉島乳業と
おいしい牛乳を
つくりました



ぼくたちが
目印だよ!

あけ
ぐち

賞味期限
(開封前)

おいしい
北海道
3.7牛乳

成分無調整



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

※店舗・状況により取り扱いのない場合がございます。

OISHII HOKKAIDO 3.7 GYUNYU

とろ〜り濃厚♡

チョコレートムース

今月のスイーツ

2月の歳時といえば、バレンタインデー。

スーパーマーケットなどの売り場にもチョコがたくさん並びます。

チョコを使ったスイーツはたくさんありますが、

今回はメインの材料2つだけの簡単ムースをご紹介します！

トッピングはお好みでどうぞ。

材料(プリンカップ4個分)

チョコレート…100g
生クリーム…200ml

<トッピング用>

ホイップクリーム…適量
ココアパウダー…少々
ミントの葉…適量

生クリーム
50mlは
チョコレートとの
つなぎにします

作り方

- 1 生クリームは50mlと150mlに分け、150mlは氷水にあてながら泡立て、8〜9分立てにする。
- 2 チョコレートは細かくきざんで、湯せんにかけて溶かす。
- 3 ②が熱いうちに①の50ml分の生クリームを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 ③に①のホイップクリームを1/3量ほど加え、泡が消えるくらいまでしっかりと混ぜる。残りは2回くらいに分けて加え、なるべく泡がつぶれないよう色が均一になるまでさっくりと混ぜ合わせる。
- 5 プリン型に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 仕上げにホイップクリームとココアパウダー、ミントの葉をトッピングする。

①で泡立てる
ホイップクリームに
ラム酒などの
洋酒を加えると、
大人向けの
風味に！

チョコレートは
湯せんで溶かそう！

チョコレートをなめらかにきれいに溶かすなら、湯せんがおすすめ。ポイントは湯せんをするときの温度と、ボウルのサイズ。湯せんの温度は50〜55℃で、お湯を入れるボウルはチョコレートを入れるボウルと同じくらいか少し小さめのものにする、チョコレートの中心にお湯が入らず安心です。チョコの中にお湯が入るときれいに溶けないので注意しましょう。

ムースとは？

ムースとは「泡」という意味で、ふんわりとした軽い口当たりが特徴。泡立てた生クリームに卵白のメレンゲ、フルーツピューレなどを加えたものが一般的だが、最近は卵白を加えずに、生クリームだけでつくるレシピも増えている。ゼラチンを使ったムースは、つるつとしたなめらかさも楽しめる。

※写真・イラストはイメージです。

(キリトリ線)

マンデークーポン 2/26 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。

クーポン券ご利用の注意事項は裏面をご覧ください。

(キリトリ線)

マンデークーポン 2/19 月 当日限り

3,000円以上(税込)のお買い物でご利用になれます。

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。

クーポン券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(税込)

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。

月 当日限り

お1人様1枚限り有効

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。

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
2024. Mar.3月号



春野菜

たらの芽
桜鯛
苺のトライフル

歳時と食



2.14は St.Valentine's Day バレンタインデー

バレンタインデーの起源はローマ時代。ローマ皇帝は強兵策のひとつとして兵士たちの結婚を禁じていましたが、ヴァレンティヌス神父は兵士の結婚式を執り行っていました。それを知った皇帝は怒り、そのヴァレンティヌス神父が処刑されたのが2月14日。やがて2月14日は「恋人たちの日」となり、男性が好きな女性に愛を綴ったカードを出したり、贈り物をしたりする日へと変化していきました。

日本ではなぜチョコを贈るの？

チョコレートを贈る文化が生まれたのは、昭和30年代に日本のチョコレートメーカーが「女性から男性へ愛の告白を」とのキャッチコピーでチョコレートを販売したのがきっかけ。それが定着し、現在に至ります。



花ごは

今月の花

雪割草



正式には「ミスミソウ(三角草)」といい、日本には「ミスミソウ」「オオミスミソウ」「スハマソウ」「ケスハマソウ」の4種類が自生しています。ほかの花よりも早く雪を割って花を咲かせ、雪国に春の訪れを告げることから雪割草と呼ばれます。開花時期は2〜5月で、白・紫・ピンク・赤・褐色などの花色は多彩。

花言葉

信頼

あなたを信じます

寒さが厳しくても雪深くても枯れることなく、雪を割って花を咲かせることが由来。雪の間に隠れるように咲いていることから、<はにかみや>という花言葉もあります。

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。

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円にしてお出しね！

〈応募締切〉
2月15日(木) 当日消印有効
〈当選発表〉
satake通信4月号紙面にて発表いたします。



※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、他の目的は一切使用いたしません。
satake通信2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4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 お肉料理

たくさんのご応募 ありがとうございます！

弁当に 茶色増やせと 我が息子 緑も大切なさん(41歳)	ホットプレート お肉いっぱい おどつてる もぐちゃんさん(71歳)	ハンバーグ えのきを入れて かさ増した ちびさん(45歳)	すき焼きの 最後の肉の 遠慮着 sumiさん(76歳)	家焼肉 米炊き忘れ 皆絶句 油断の塊さん(39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
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。)
■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/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
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/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
1,000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/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
1,000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/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。