

Foods Market satake
毎月1日発行

如月を
まるごと頂ッスー!



2月の
テーマ

THE YAMAZAKI SINGLE MALT WHISKY

サントリー シングルモルトウイスキー 山崎

みんな大好き!! お菓子の王様 Chocolate ナッツ
[季節の便り] 鮫鱈
[くらしのマナー] いつも覚えておきたい 上席の位置
[今野 保のスーパーマーケットお悩み相談室] 節分が季節のわかれ目

「山崎」らしい、甘く華やかな風味を味わいませんか?

シングルモルトウイスキー「山崎」とは、山崎蒸溜所でつくられた原酒のみを使用した、山崎という場所の個性が色濃くたお酒。個性とは、山崎の温度や湿度などの変化、季節の移り変わりなどが樽で寝ているウイスキーに与える影響のこと。同じサントリーのシングルモルトウイスキーでも、「山崎」と「白州」では、水や気候、風土が異なるため、まったく異なるキャラクターになります。

サントリー山崎 ラインナップ

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>サントリー シングルモルトウイスキー 山崎</p> <p>「ワイン樽貯蔵モルト」や「ミズナラ樽貯蔵モルト」などの複数の原酒とブレンディング。やわらかく華やかな香り、甘くみずみずしい味わいが特長です。</p> | <p>サントリー シングルモルトウイスキー 山崎12年</p> <p>山崎の四季を重ねて12年を超えた秘蔵モルト樽の中から生きたで味わうにふさわしい円熟モルトを吟味・醸造。その味わいは海外でも高く評価されています。</p> | <p>サントリー シングルモルトウイスキー 山崎18年</p> <p>山崎蒸溜所に寝るモルト樽の中から、酒齢18年以上の秘蔵モルトを厳選・吟味してブレンディングした、フルボディの18年ものシングルモルト。</p> | <p>サントリー シングルモルトウイスキー 山崎25年</p> <p>1999年のサントリー創業100周年を記念して、1998年秋に登場したシングルモルト山崎の特別限定品。年間生産本数1200本。</p> |
|--|---|--|--|

節分

2月3日は節分

2月3日は節分です。立春(2月4日)を迎えた季節の変わり目の日に、「鬼は外、福は内」と、炒った豆をまいて「鬼」を追い払う厄払いをします。この場合の「鬼」とは、家の中の目に見えない邪気のことです。「鬼お化」と呼ばれており、具体的には、疫病や災害、飢饉などのことをさしてきます。豆をまいて「鬼」を外に出し、福が逃げていかなないようにしっかりと戸を閉め、自分の年齢の数(または数え年の数)の豆を食へましょう。

今年のおまけ
東北東

こまごころ 2月3日は乳酸菌の日

2月3日は節分の日でもあります。乳酸菌の日でもあります。カゴメ株式会社が「にゅう(2)さん(3)きんの日」の語呂合わせから、乳酸菌を使用した自社製品のPRをはかるために制定されました。

乳酸菌は、「植物性」と「動物性」の2つに大別されます。「植物性乳酸菌」は豆や米などの植物素材を発酵させる乳酸菌で、味噌や酒など様々な食品に含まれており、「動物性乳酸菌」は発酵した「乳」に含まれています。乳酸菌は人間の身体に入ると腸内で善玉菌として働き、整腸作用や免疫力の向上、ビタミンの合成などに有効といわれています。

今月のテーマ 節分が季節のわかれ目

節分が終われば、春... 節分の翌日は立春、雨の上では春ですね。実は、スーパーの棚も、この日を境目に春モードに入ります。春モードに入るとと安くなるのが冬野菜。まだまだ外は寒い日が続きます。安価になった鍋つゆや鍋食材で2月を乗り切りましょう。

先月に引き続き... やっぱり気になるのは消費増税ですね。前回はインナーウェアなどの消耗品の買い置きをおすすめしましたが、そろそろ長持ちする素材も買っておいてもよい頃合いです。砂糖や塩などの調味料、食用油、缶詰、ウイスキーなど日持ちのよいお酒など、早めに買っておきたいものを検討してみましょう。

今野 保
ショッピングアドバイザー
全国のスーパーを年間1,000店以上訪問し、プロの視点で商品を選んでほしいものを厳選し、安く買おうための知識を生活者に伝える。

今野 保
スーパーマーケットお悩み相談室

クイズに答えて、毎月抽選で5名様に
satakeお買い物商品券
3,000円相当が
当たるチャンス!

今月のプレゼント
クイズ

Q.バレンタインデーは
2月何日?
A.2月□日

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 ○職業 ○クイズの答え
○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
駅前14-19 Satake通信販売
＜応募締切＞2月28日(金) 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たがたせて
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・賞品発送にご
要するのみに使用し、
他の目的は一切
使用いたしません。

マンデークーポン

3,000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。)(本券は現金及び現金化することはできません。)(例:他店・現金・印
紙・金券等)■本券は表面に記載されている当日限の有効となります。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枚につき、お1人様のご利用のみ有効です。)

対象店舗 (Food Market satake 全店)

※商業スーパー-TAKENOKO でのご利用はできません。

マンデークーポン

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。)(本券は現金及び現金化することはできません。)(例:他店・現金・印
紙・金券等)■本券は表面に記載されている当日限の有効となります。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枚につき、お1人様のご利用のみ有効です。)

対象店舗 (Food Market satake 全店)

※商業スーパー-TAKENOKO でのご利用はできません。

マンデークーポン

1,000円以上のお買い物でご利用いただけます。 **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下さい。)(本券は現金及び現金化することはできません。)(例:他店・現金・印
紙・金券等)■本券は表面に記載されている当日限の有効となります。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枚につき、お1人様のご利用のみ有効です。)

対象店舗 (Food Market satake 全店)

※商業スーパー-TAKENOKO でのご利用はできません。

マンデークーポン

2,000円以上のお買い物でご利用いただけます。 **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。)(本券は現金及び現金化することはできません。)(例:他店・現金・印
紙・金券等)■本券は表面に記載されている当日限の有効となります。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枚につき、お1人様のご利用のみ有効です。)

対象店舗 (Food Market satake 全店)

※商業スーパー-TAKENOKO でのご利用はできません。

SUNTORY

THE YAMAZAKI SINGLE MALT WHISKY

山崎

“YAMAZAKI”

シングルモルトウイスキー

Do you know “YAMAZAKI”?

大阪と京都のちょうど境目にあるサントリー山崎蒸溜所。この自然豊かな地で生まれ、この蒸溜所だけでつくられるシングルモルトウイスキーが「山崎」です。山崎を好きな人にも、まだ飲んだことがない人にもぜひ読んでほしい「シングルモルトウイスキー山崎」特集。山崎蒸溜所を熟知したウイスキー部の福士 収氏と、サントリーの誇るチーフブレンダー興水精一氏にお話を伺ってきました。



福士 収氏 興水 精一氏

SUNTORY YAMAZAKI DISTILLERY



「サントリー山崎」のラベルの秘密 サントリー山崎の発売は、1984年。山崎蒸溜所で作られた原酒のみを使用し、華やかで奥行きのある味わいに仕上げたシングルモルトウイスキーです。さて、このサントリー山崎のラベルにある「崎」の字ですが、「奇」の部分「寿」に見えませんか？これはサントリーと社名が変わる前の屋号、「寿屋」の時代から受け継がれる想いを込めたもの。また、「寿」のおめでたいイメージも重ねあわせているのだそうです。

山崎の土地が選ばれたワケ

ウイスキーにとって大切な鍵のひとつが、水。山崎は万葉の歌にも詠まれた名水の里である。山崎蒸溜所の裏にそびえる天王山では、千利休が茶室を築き、山崎の水で点てたといわれています。その天王山を含む西山エリアの地下に湧く伏流水を、山崎蒸溜所の仕込み水として使っています。



そして、もうひとつの大切な鍵が、風土・気候。木津川、宇治川、桂川が合流する山崎は、霧が発生しやすく、天王山などの山々に囲まれているため、風の動きが鈍く、多湿。この湿潤な自然環境が、木樽に限るウイスキーがゆっくりと熟成するのを助けます。

日本のウイスキーのふるさと、山崎蒸溜所

山崎蒸溜所は、日本でもっとも古い蒸溜所であり、日本で最初のウイスキーがつくられた場所。サントリーの創業者である島井信治郎氏が「日本人の味覚にあう国産のウイスキーをつくる」という理想のもと、1923年に蒸溜所の建設に着手しました。1924年には蒸溜を開始。その5年後には国産ウイスキー第1号となる白札（現在のサントリーホワイト）が、翌年には赤札（現在のサントリーレッド）が誕生しました。

山崎ならではの、原酒のつくりわけ

サントリーのウイスキーづくりの特徴といえば、100種類以上におよぶ原酒づくり。モルトウイスキーは大麦芽を原料に、仕込み・発酵・2回の蒸溜・熟成という過程を踏みますが、発酵タンクの素材が違ったり、蒸溜釜の形状が違ったり、樽の大きさや種類、置き場所が違っただけでも、原酒の味や香りが変化します。このような細やかな工夫を重ねて、さまざまな風味の原酒を生成・維持し、伝統の味を守り続けています。



さまざまな形の蒸溜釜を使用。

時が育む樽熟成の神秘。“貯蔵樽へのこだわり”

蒸溜された原酒は樽に詰められ貯蔵樽で長い眠りにつきますが、このとき詰める樽の種類によって、大きく味や香りに違いが現れます。サントリーでは、この貯蔵樽にもこだわり、上質で芳醇な原酒づくりに取り組んでいます。

バーレル 【最大径】約65cm 【長さ】約86cm 【容量】約180L

ホッグスヘッド 【最大径】約72cm 【長さ】約82cm 【容量】約230L

パンション 【最大径】約96cm 【長さ】約107cm 【容量】約480L

シェリー樽 【最大径】約89cm 【長さ】約128cm 【容量】約480L

ミズナラ樽 【最大径】約89cm 【長さ】約128cm 【容量】約480L

内側を強く焼き、バーボンの熟成に1百使用した樽。モルトの熟成に直し、昔からウイスキーの貯蔵樽として使われてきました。熟成が早く、繰り返し使った古樽は、上品な増香の原酒を育みます。

バーレルを一旦解体した側板を活用し、大きい楕圓を使った樽。既1頭分の大きさ、庫内に近いことから、この呼び名になったといわれています。熟成はバーレルと同じように早くで、おだやかな増香の原酒を育みます。

ずんぐりとした形が特徴。北米産のホワイトオークの根目板を厳選し、サントリーの伝統の技でこの樽をつくっています。しっかりとした増香の原酒を育みます。

スペインでシェリーの貯蔵用につくられ、使われてきた樽。サントリーでは基本的にヨーロッパ産のオーク材を使用。ヨーロッパ産のオーク材ならではの色合いとともに深みのある独特の熟成香が得られます。

ミズナラ（日本産オーク）を使用した、オリエンタルなウイスキーを育む日本ならではの貯蔵樽。長期貯蔵することで、複雑な香りとも自慢の香りとも称される独特の熟成香を得られます。

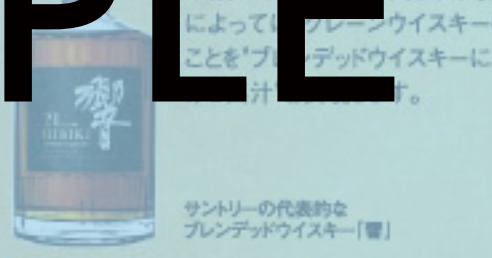
随分と色んな樽が使われていますが、樽はやはり大切ですか？

大切ですね。蒸溜したばかりの原酒を長期じっくり寝かせる工程が貯蔵です。荒々しかった香味は芳香とまろやかさを蓄え、琥珀色に生まれ変わります。永い間熟成していると少しずつ樽の中の原酒が蒸発してしましますが、この減った分のことを、私たちウイスキーの作り手は「天使の分け前」と呼んでいます。「天使に分け前を飲まさせているからこそ、おいしいウイスキーを手に入れることができた」という考え方でね。



ブレンドドウイスキーとは？

ブレンドドウイスキーは、山崎や白州などの蒸溜所で作られたウイスキーをバランスよく、飲みやすくブレンドしたものです。そのブレンドドウイスキーの鍵となるのが、グリーンウイスキー原酒です。サントリーの場合はとうもろこしを原料に蒸溜の条件を変えながら3タイプのグリーンウイスキーをつくっています。穏和で軽やかな性格のグリーンウイスキー原酒と、ブレンドした際にモルトウイスキーとしてのうまさや飲みやすさを引き出します。人によってグリーンウイスキーのことを「ブレンドドウイスキー」におぼしめす場合があります。



サントリーの代表的なブレンドドウイスキー「響」

チーフブレンダー 興水精一氏に聞く ウイスキーのこと、山崎のこと

おいしく「山崎」を飲むコツなどはありますか？

ここ山崎の水は硬度94度くらいの軟水なので、「山崎」を水割りやロックで飲むときは、軟水の水や軟水の水をつかった方が相性がよいです。硬度の低いやわらかい軟水の場合は、モルトの味を素直に引き出してくれますし、山崎のようにやや硬度の高めの軟水の場合は、キリッと味を引き締めてくれます。水はできれば、市販の氷をお使いになるほうが、よりおいしく飲んでもいただけると思います。また、日本のウイスキー全般にいえることですが、おつまみやお食事と一緒に飲んでいただいても、おいしく召し上がれます。とても料理と相性がいいですね。山崎の場合は、味噌やしょうゆなどの発酵系の味と合うといわれています。ハイボールなら唐揚げや天ぷら、串揚げなどの揚げ物と、とても良く合います。



山崎をはじめ飲む方に、メッセージなどはありますか？

ウイスキーというと、「キツイ」とか「辛い」とか、「おやじくさい」とかというイメージを持たれている方もいらっしゃるかもしれませんが、樽で寝かせたお酒は口当たりがよく、甘さがあり、その複雑な味や香りは、なかなか飲み飽きません。おいしい水や氷でちゃんと作ったウイスキーは、きっと「おいしい」って思っただけだと思うんです。ウイスキーとは、「山崎」とは、そういうお酒なんだ、と気がついてもらえたら嬉しいですね。

サントリー山崎のおいしい飲み方

ハイボール WHISKY & SODA



- 1. グラスに氷を一杯に入れて冷やします。
2. ウイスキーを適量注ぎ、しっかりかきまぜます。
3. 減った水を足します。
4. ソーダを加え（ウイスキー1:ソーダ3~4）、マドラーなどで丁寧に混ぜます。

one point
●炭酸ガスが逃げないようにかきまぜすぎないことがポイント。
●水なしのハイボールもおすすめ。よりウイスキーの旨み・甘みを楽しめます。グラス、ウイスキー、ソーダはしっかり冷やしておきましょう。
●レモンピール（レモンの皮）で香りづけすると、爽快感がいっそう引き立ちます。

オンザロック ON THE ROCKS



- 1. グラスに大きめの氷を入れます。
2. ウイスキーを適量注ぎ、マドラーなどで軽くまぜます。

one point
●オンザロックは冷たさが命。グラスが冷えていなければ、水と氷をたっぷり注ぎ、冷たさらいったん捨てて、もういちど空にしてから作り直そう。
●固くて溶けにくい氷を使うのもポイント。できれば製氷皿を使って、少し大きめのしっかりした氷を作りましょう。

天然水割り WHISKY & WATER



- 1. グラスに氷を一杯に入れて冷やします。
2. ウイスキーを適量注ぎ、しっかりかきまぜます。
3. 減った水を足します。
4. 天然水を加え（ウイスキー1:天然水2~2.5）、マドラーなどで軽くまぜます。

one point
●おいしい水割りの基本的な割り合いと書かれているのは、ウイスキー1に対してミネラルウォーター2~2.5。
●お食事とあわせるなら、1:3くらいの、やや薄めがおすすめ。
●お好みの濃さでお楽しみください。

ホットウイスキー HOT WHISKY



- 1. ウイスキーをグラスの1/3から1/2ほど注ぎます。
2. ウイスキーの熱量、または3倍くらいのお湯を加えて軽く混ぜます。

one point
●お湯は80度くらいが最適です。グラスはあらかじめ、お湯であたためてからウイスキーを注ぐようにしましょう。
●レモンなどの柑橘類などのほか、シナモンスティックやクローブ、バジルなどのハーブ類、ジャムやドライアップルなどをトッピングしてもOK。 ※グラスは新調グラスをご使用ください。

ホワイトチョコレート

ココアバターにミルク、砂糖などを加えて作るチョコレート。

掛けものチョコレート

芯になるもの(ナッツ類・キャンデー類など)にチョコレート生地を掛けて作った、粒状のチョコレート。

板チョコレート

チョコレートを板状にしたもの。英語では、チョコレートバー(a bar of chocolate)といいます。

みんな大好き!
お菓子の王様

Chocolate

口に入れると、ほろ苦く甘く、まろやかな香味と、溶けていく食感。チョコレートはいつでも私たちに魅了します。手軽に買えて、種類が豊富で、つい食べたくなるチョコレートの基本をおさえておきましょう。

ガナッシュ

溶かしたチョコレートにたっぷりの生クリームを加えたり、または温かい生クリームにチョコレートを溶かし込んで作る口溶けの良いチョコレート。トリュフのセンターなどに使われる。

生チョコレート

ガナッシュとも呼ばれているトリュフなどのセンターになる持ち味のいい食感の柔らかなチョコレートを改良した日本独自のチョコレート。

ボンボン

一口サイズのチョコレートの総称で、代表的なものとしてトリュフがある。中身はガナッシュ、プティゼ、マーゼンなど様々。日本ではウイスキーの入ったボンボンが有名。

カカオは"神様の食べ物"?

チョコレートの主原料はカカオ。発酵させたカカオを乾燥させ、焙炒したものをすりつぶしてから固めてつくります。このカカオ、原産地はマヤ文化やアステカ文化の栄えた古代メソアメリカ。祭りや神事、大切な儀式の際にはカカオとして飲まれ、「飲むと元気になる」ことから「薬」と思われていたそうです。特権階級だけが飲むことができる大変貴重なものだったため、カカオは「神様の食べ物」といわれました。



チョコレートのなかに?

Q. チョコレートは何度で溶けるの?

A. チョコレートに含まれるココアバターは28度で溶けはじめます。35度を越えたとココアバターは液状になり、チョコレートの表面に浮き出ます。これが冷えて固まった白いものが「ブルーム」とよばれるもの。見かけや味は損なわれますが、食べても害はありません。チョコレートは湿度に対してとてもデリケートなので、直射日光を避けて、涼しい乾燥した場所で保存しましょう。

Q. チョコレートの栄養成分は?

A. 元々カカオが薬として珍重されていたように、チョコレートは栄養豊富。抗酸化作用が期待できるカカオポリフェノールや、リラックス効果があるとされるテオブロミン。便通改善に役立つ食物繊維、ブドウ糖、ミネラル類などが含まれます。とはいえ、チョコレートはカロリーが高め。食べすぎには注意しましょう。

Q. ホワイトチョコレートはチョコレートなの?

A. ホワイトチョコレートはココアバターやミルク、砂糖などからつくられています。チョコレート色のもととなるカカオマスが入っていないので、白っぽい色をしています。カカオ豆の主成分であるココアバターを主原料としているため、ちゃんとチョコレートとして認められているのです。

2月14日はバレンタインデー

バレンタインデーの起源はローマ時代。ローマ皇帝は兵隊のひとりとして兵士たちの結婚を禁じていたが、ヴァレンティヌス神父は、若者たちを助け結婚式を挙げさせていました。このことを知った皇帝は、ヴァレンティヌス神父を処刑。このヴァレンティヌス神父が殉教した2月14日は、いつしか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ったのです。

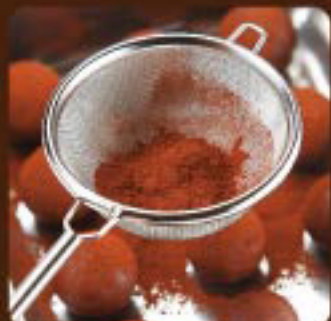
どうして、チョコレート?

時は昭和30年代。この風習を知った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。これを発端に「バレンタイン」にはチョコレートを贈るという習慣が徐々に浸透し、現在のようなイベントへと発展しました。

材料4つ、材料を混ぜ合わせて丸めるだけ。15分もあれば簡単にできちゃいます。お子様と一緒にコロコロ丸めてみませんか?

初心者でも大丈夫! 作ってみよう! 手作りトリュフ

【材料】市販のスポンジケーキ(カステラでも可) 1個 板チョコ/1枚 生クリーム/50g 純正ココア/適量



①スポンジをボールの中でぼろぼろに崩す。

②板チョコを細かく刻んで耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wに5分かける。途中、様子を見ながら取り出してかき混ぜる。

③①②を混ぜ入れて、生クリームも加える。よく混ぜてしっとりしたら、ティースプーンですくって丸める。

④ボールなどにココアを入れて、丸めた③にココアをまぶす。

冷蔵庫で冷やしても、もっとおいしくなります。お好みで、ラム酒やレーズンなどを加えたり、ココアを白ココアにしてもOK!

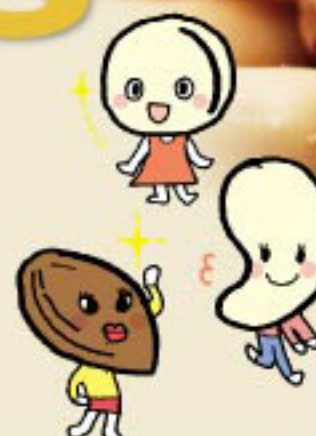
おつまみ食材と侮るなかれ!

Nuts

ナッツ

そもそも ナッツって何だろう?

ナッツとは、硬い皮や殻に覆われた「木の实」のこと。少し難しい言い方をすると、堅果類といえます。身近なところでは、アーモンドやカシューナッツ、銀杏や栗も該当します。私たちが食べているのは、皮や殻を取り除いた「仁」(胚乳)という部分で、これから芽を出し光合成をしていくための栄養分をたっぷり蓄えています。



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、開封後は密閉容器に入れて、冷蔵または冷凍庫に保存しましょう。長期保存したい場合は、密閉容器に入れて、冷凍保存するのがおすすめです。

おもなナッツの種類



アーモンド

紀元前から食べられていたといわれるほど歴史が古く、世界でもっとも生産量が多いナッツ。香ばしい食感と歯ごたえがあり、炒りアーモンド、乾燥アーモンド、スライス、粉末(パウダー)などさまざまな形状で使われる。



カシューナッツ

熱帯アメリカ原産の勾玉状の木の实。脂質と炭水化物が多いため歯ごたえが滑らかで、ソフトな甘味で食べやすい。油との相性がよいため炒め物などの料理にも用いられる。



クルミ

紀元前7000年には食用されていたという、最古のナッツ。殻が非常に硬く、専用の道具で割るか、水に浸してから炒るしかない。料理やパン、菓子などに利用されるが、そのまま食べても滋味深くおいしい。



マカダミアナッツ

オーストラリア原産のヤマモガシ科の常緑樹の木の实で、ハワイのお土産としても有名。脂肪分が多く、なめらかな口当たりと上品で淡泊な甘みが特徴。洋菓子の材料としてよく用いられる。



ヘーゼルナッツ

セイヨウハシバミの果実の仁で、香ばしく上品な甘みがある。アーモンド、カシューナッツと並び世界三大ナッツのひとつといわれ、ペースト状にした「プラリネ」はケーキやチョコレートの素材としても有名。



ピスタチオ

ウルシ科の落葉樹の木の实で、その食味のよさや、かつては高貴な身分の食べ物だったことから「ナッツの女王」とも呼ばれる。おつまみによく出てくるのは、熟した種子を殻ごと乾煎りして塩味をつけたもの。



落花生

「花が地中に落ちて豆が生まれる(成長する)」ことから、その名が付いたとされる落花生。生の落花生は殻のまま炒って「ゆで落花生」として食べたり、殻のまま焼いた「りざや」は殻を剥いて食べる。どちらも落花生本来の風味が楽しめ、軽快な歯ごたえがあとを引く。



ピーナッツ

ピーナッツは豆類に属するが、一般的には「ナッツ類」として扱われる。別名、落花生。炒って食べたり、和え物などの料理、菓子の素材に、ピーナッツバター(の原料)などに用いられる。油で揚げたバターと塩をからめるとバターピーナッツになる。

※落花生・ピーナッツはアレルギー症状を引き起こすことがあります。気になる方はお控えください。

実は スゴイ! ナッツの栄養価

| ナッツ名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カリウム | カルシウム | ビタミンE | 飽和脂肪酸 | 一価不飽和脂肪酸 | 多価不飽和脂肪酸 |
|------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|----------|----------|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | g | g | g |
| アーモンド (フライ、味つけ) | 606 | 19.2 | 53.6 | 740 | 210 | 29.4 | 4.09 | 34.77 | 12.54 |
| カシューナッツ(フライ、味つけ) | 576 | 19.8 | 47.6 | 590 | 38 | 0.6 | 9.97 | 27.74 | 8.08 |
| クルミ(生) | 674 | 14.8 | 68.8 | 540 | 85 | 1.2 | 6.87 | 10.26 | 50.28 |
| ピスタチオ (フライ、味つけ) | 615 | 17.4 | 56.1 | 970 | 120 | 1.4 | 6.15 | 30.92 | 16.42 |
| ヘーゼルナッツ(フライ、味つけ) | 684 | 13.6 | 69.3 | 610 | 130 | 17.8 | 6.21 | 54.74 | 5.31 |
| マカダミアナッツ(生) | 720 | 8.3 | 76.7 | 300 | 47 | tr | 12.46 | 59.23 | 1.56 |
| ピーナッツ(バターピーナッツ) | 592 | 25.5 | 51.3 | 760 | 50 | 1.9 | 9.9 | 22.72 | 15.16 |

日本食品標準成分表2010より(可食部100gあたり) tr:微量

カリウムは全体の約1/3を占め、ナトリウムと細胞の浸透圧を維持するんだよ!

アーモンドやヘーゼルナッツに多いビタミンEは、強力な抗酸化作用があるといわれています。抗酸化作用とは、活性酸素が細胞を傷つけて酸化させるのを防ぐこと。また、ビタミンEと一緒に摂ると、より抗酸化作用がアップします。

カリウムは全体の約1/3を占め、ナトリウムと細胞の浸透圧を維持するんだよ!

アーモンドやヘーゼルナッツに多いビタミンEは、強力な抗酸化作用があるといわれています。抗酸化作用とは、活性酸素が細胞を傷つけて酸化させるのを防ぐこと。また、ビタミンEと一緒に摂ると、より抗酸化作用がアップします。

カリウムは全体の約1/3を占め、ナトリウムと細胞の浸透圧を維持するんだよ!

アーモンドやヘーゼルナッツに多いビタミンEは、強力な抗酸化作用があるといわれています。抗酸化作用とは、活性酸素が細胞を傷つけて酸化させるのを防ぐこと。また、ビタミンEと一緒に摂ると、より抗酸化作用がアップします。

カリウムは全体の約1/3を占め、ナトリウムと細胞の浸透圧を維持するんだよ!

アーモンドやヘーゼルナッツに多いビタミンEは、強力な抗酸化作用があるといわれています。抗酸化作用とは、活性酸素が細胞を傷つけて酸化させるのを防ぐこと。また、ビタミンEと一緒に摂ると、より抗酸化作用がアップします。

季節の便り
February

鰯 鰯

アンコウ

フグと双璧、冬のおいしい味覚です
見た目はグロテスクですが、冬になるとおいしくなる魚、アンコウ。昔から「東の鰯(アンコウ)、西の河豚(フグ)」といわれ、冬を代表する「馳走」として人気があります。

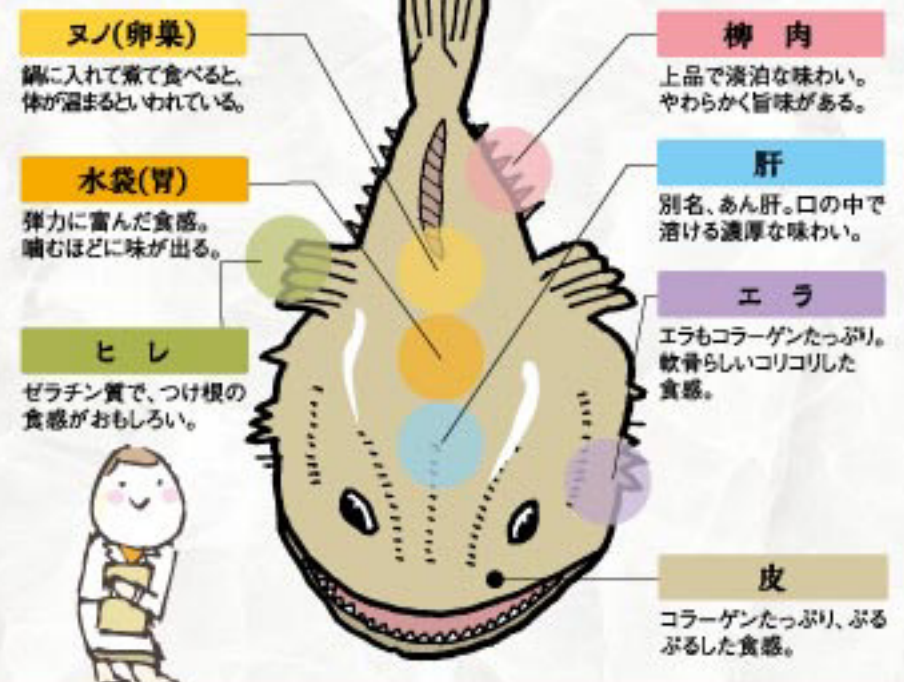


鍋の王者、アンコウ

アンコウを使った料理といえば、アンコウ鍋。東京や関西ではしょうゆとだしをベースにした甘口仕立てですが、北茨城やいわきの常盤では肝を乾煎りした味噌仕立てと、地域によって違いがあります。どちらの鍋も最後までじっくりと味わいたいですね。

アンコウの七つ道具

アンコウは骨と皮、眼珠以外はすべて食べられる珍しい魚。それぞれが違う食感で、鍋に入れるとよいダシがとれます。アンコウのこの食用部位は、「アンコウの七つ道具」と呼ばれています。



切り身の選び方

身肉はうすいピンク色で透明感のあるもの
皮は濃い黒褐色で弾力とツヤのあるもの
あん肝はふくらとしたオレンジ色のもの

アンコウの得意技は、待ち伏せ?

アンコウは英語で「anglerfish」、釣針という意味ですが、アンコウは背びれについている皮弁と呼ばれる釣針のようなものを釣り餌に見せかけ、小魚を集めます。アンコウは海底でじっと動かず、小魚が寄ってきたところを、大きな口でバクリと飲み込むのです。

アンコウ鍋は下処理が大切

アンコウ鍋をつくるにはアンコウの臭みを減らすのがポイント。ひと手間かけて、おいしい鍋にしましょう。
【アンコウの下処理】
①アンコウを一度水で洗い、軽く塩をふって20分ほどおく。
②鍋にたっぷりの湯をわかし、沸騰したらアンコウを白くするまで湯通しする(10~20秒程度)
③ザルにあげ、身に火が通らないうる流水にさらし、表面のヌメリなどを取り除く。

栄養満点! 「海のフォアグラ」

アンコウの肝は「海のフォアグラ」と呼ばれるほど、濃厚で口どけのよい珍味です。たっぷり脂肪を蓄えているので、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。また、ビタミンA、Dをはじめ、ビタミンE、B12なども含んでおり、まさに栄養満点。ただし、高カロリーなので、生活習慣病などが気になる方はご注意ください。

一方、身肉は高たんぱく低カロリー。皮やエラ、ヒレにはコラーゲンが豊富なので、皮膚や粘膜の健康維持に有効です。



今さら聞けない

くらしのマナー



ビジネスの世界では、気にかけることも多い上席の位置。でも部屋の間取りが違ったり、状況が変わると戸惑うこともしばしば。まずは、基本の席次を押さえておきましょう。

| | | | |
|--|---|---|---|
| 1 和室の場合 床の間のある和室では床の間の奥を背にした位置が上座となります。床の間のない和室では、入り口から一番遠い場所が上座となります。出入口に一番近い位置は下座です。 | 2 洋室の場合 洋室の場合は、基本的に入り口から一番遠い場所が上座となります。案内役がいる場合は、その案内に従いましょう。入り口に一番近い席は末席です。 | 3 タクシーの場合 タクシーや運転手付きの車の場合は、運転席の後ろが上座となります。助手席の後ろが次席、次いで中央、助手席が末席となります。 | 4 自家用車の場合 お客様や白身が運転する自家用車に乗る場合は、助手席が上座となります。次席は運転席の後ろ、末席が中央となります。 |
| 5 応接室の場合 お母椅子と長椅子がテーブルをはさんで向かい合っていることが多い応接室では、長椅子の入り口から一番遠い位置が上座となります。 | 6 エレベーターの場合 エレベーターの場合は、乗降の奥が上座となり、乗降の前の部分が末席となります。降りるときはお客様や目上の方から降りていただき、その後、ドアが開かないよう手で押さえます。 | 7 電車の場合 電車や飛行機の場合は、進行方向に対し、景色がよく見える窓側が上座となります。3人がけの場合は、通路側が次席、中央が末席となります。 | 8 集合写真の場合 集合写真を撮る場合は、前列が中央が上座となります。その右側が次席、左側にその次の方が並びます。前列が複数場合は、中央の右側を上座とします。 |

SAMPLE

Foods Market satake 2月のこだわり

| | | |
|------------------------|----------------|------------------|
| イトク食品 高級生醤油 298円 | 高知産生醤油 298円 | 沖縄産の加工黒糖 298円 |
| 月野食品 国産百花蜂蜜 598円 | 高知産生醤油 298円 | 沖縄産の加工黒糖 298円 |

ウイスキーって体にやさしいの?

今月の特集はザントリー山崎ですが、いかがだったでしょうか? たくさんのお話を伺いし、いろいろ飲せたかったのですが、飲せられなかった話に、「ウイスキーは体にやさしい」というのがあります。

体にやさしい話①
ウイスキーは蒸留の過程で糖分などが削られるため、ビールや清酒に比べると糖質が少なく、低カロリーなお酒。プリン体もほとんどありません!

体にやさしい話②
長い年月を掛けて熟成するため、樽由来のポリフェノールが多く含まれています。樽の木の香りは「森林浴」と同じようなリラックス効果があると云われています。

飲みすぎはよくありませんが、適量をおいしくいただいて、健やかな体を維持しましょう。

具材はお好みのもの! アンコウ鍋

【材料(4人分)】
アンコウ/1パック 白菜/1/4株 春菊/1束 人参/1/2本 えのき豆/1パック 焼き豆腐/1丁
☆だし汁/900ml ☆淡口しょうゆ/100ml ☆みりん/100ml ☆酒/150ml
薬味: 刻みねぎ/1/2束分 スダチ/1~2個

【作り方】
①アンコウは上記のように下処理をする。
②白菜の葉は薄切りに、葉はざく切りにする。人参は4~5mmの輪切りに、春菊は根元を切り落とし、3~4等分に切る。
③えのき豆は根元を切り落とし、食べやすい長さにさばいておく。焼き豆腐は8等分に切っておく。
④☆を土鍋に半分ほど入れ、アンコウ、白菜の葉、にんじんなど火の通りにくい材料から鍋に入れ、強火にかける。
⑤煮立ったらアクを取り、えのき豆、焼き豆腐、白菜の葉を加える。
⑥材料が柔らかくなってきたら、春菊を加える。器にとり、お好みで薬味を加える。

フグもよいけど、アンコウもイケる! アンコウの唐揚げ

【材料(2人分)】
アンコウ/180g
☆しょうゆ/大さじ1 ☆みりん/大さじ1 ☆酒/大さじ3 ☆味噌/小さじ1/2 片栗粉/適量 揚げ油/適量

【作り方】
①アンコウを食べやすい大きさに切る。皮や目がついている場合は取る。(皮はスライスして揚げにくいので、ご注意ください。)
②☆を混ぜ合わせ、①を入れて15分ほど漬ける。
③ペーパータオルなどで水気をふき、全体に片栗粉をまぶし、よくはたたく。
④ときどき箸で返しながらか、180℃の油で揚げる。
⑤油を切って、器に盛って出来あがり。

マンデークーポン 2/24日 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

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 2/17日 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

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 2/10日 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

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 2/3日 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

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。

次回予告 Satake通信 2014.Mar.3月号

和食を支える日本の味だし
缶詰レシビニラ