

お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です!

汁三菜
日本の
朝ごはん
やほ
世界一だね

この国に生まれた喜び



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『プラスを見るか、マイナスを見るか』

皆さん、こんにちは。6月になりました、1年の半分です。もう半分過ぎたと考えるか、まだ半分と考えるか…(私はまだ半分ある!まだまだ色々できる!と考えます)何か新しいテーマに取り組んで、結果を振り返るとします。初めてチャレンジすることなので、想定外の色々なことが起こります。発案時にも、検証時にも、マイナス面にだけ目が向き、出来ない理由や上手くいかなかったことが多く拳がります。そんな中、先を見据えた意見や良かったことなど、プラス面に目を向けた意見もあります。目的を持ってしっかりと考えてチャレンジしたのだから実際にはプラス面の方が多いはず。マイナス面は目立ちやすく否定しやすいのですが、目に見えないプラス効果はたくさん生まれています。またプラス面に着目することで、人もチームも活気づき、盛り上がります!先を見据えた本来の目的を達成するためにも、マイナス面は素直に反省し、プラス面をしっかりと見て、前向きに捉える心の有り様でいたいです。

第7回お台所絵手紙コンテスト

最優秀賞

新庄すが江様の作品

咲菜だより

第101号

《2023年6月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

今月のレシピ アスパラと豚肉の玉子炒め

材料 (3~4人前)

豚肉 (こま切れ)	150 g	バター	15 g	調味料★	濃口醤油	20 g
アスパラ	6~7本	塩コショウ	適量		清酒	10 g
玉子 (溶いておく)	5個	炒め用油	適量			

1

アスパラの根元を1cmほど切り落とし皮を下から3cmほどピーラーで剥いてから薄めの斜め切りにする



4

フライパンにバターを溶かし豚肉を入れ塩コショウで炒める



2

油を熱したフライパンにアスパラを入れさっと炒めて取り出しておく



5

豚肉に火が通ったら②・③・★を加えて玉子をほぐし合わせ塩コショウで味を整える



3

フライパンに多めの油を強火で熱し溶き玉子を入れふんわりと炒めて取り出しておく



6

全体的に味がなじんだらお皿に盛り付け出来上がり♪



火を通しすぎないように注意!

味菜の栄養士からおすすめポイント

アスパラはβカロテン・ビタミンC・ビタミンEなど多くの栄養素を一度に摂取できる万能野菜。栄養ドリンクに含まれるアスパラギン酸は特に有名です。アミノ酸の一種で疲労回復やスタミナ増強に効果的! また、穂先に含まれるルチンには毛細血管を強く丈夫にして血流を改善する働きがあり、高血圧や動脈硬化など生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

ルチンやβカロテンは油と一緒に摂ることで吸収率がアップするので炒め物や、揚げ物にオススメです



栄養士 鈴木 夏澄

季節
メニュー

「北海道産コーンの クリームコロッケ」

旬の食材を楽しむ季節のクリーム
コロッケが店頭に並んでいます。
夏は北海道産コーンたっぷりのクリーム
コロッケ。甘みがあってなめらかなので
お子さんも食べやすく、お弁当にも◎
コーンを使ったメニューは
他にも登場します。期間
限定なのでお早目に♪



季節
メニュー

「米茄子の 肉味噌でんがく」

夏が旬の米茄子は、他の茄子と比べて
大きく、形が崩れにくいのが特徴。豚肉
と鶏肉を使ったコクのある肉味噌をたっ
ぷり塗ってこんがり焼き上げました。
とろける米茄子と
濃厚な味噌は相性
抜群！おかずにも
晩酌にもどうぞ♪



今月のおすすめ



春～秋と収穫期間の長いアスパラですが、旬の5～6月は食感が良く
旨味も増し、より美味しくなります。ぜひこの時期にアスパラメニューをご賞味ください♪



アスパラとキャベツと
豚肉の味噌炒め



アスパラと牛肉の
オイスターソース炒め



じゃが芋とアスパラの
ベーコン炒め

創業者のつぶやき

『人は酵素系生物』

私は今年5月で77才、喜寿を迎えたが、超
元気！超健康！青春真つただ中である。趣
味は仕事。使命は「人に良い食」で食文化に
貢献すること。日本の食を支えるため農業を
始めて早12年が経った。有機無農薬の循環型
農業を目指し、たくさんの御縁のもと今も勉
学に励んでいる。そんな折、山形県にある和法
薬膳研究所の菊地良一氏と出逢い、食養生
を勧める彼の「人は酵素系生物、体は酵素で
動いている」という名言に感動した。

酵素は、タンパク質で構成された、消化・吸
収・代謝などの化学反応を促進する物質。人
間や動物、植物など全ての生物が生きていく
上で欠かせない。私たちの身体にはおよそ5000
種類の酵素が存在し、食べた物を分解し吸収
しやすいようにする「消化酵素」と、体内に吸
収された栄養素を細胞に届ける「代謝酵素」
という2種類に大きく分けられる。体内で生
成される量だけでは健康を維持するのは難し
い。しかし、生野菜や果物、発酵食品を食べ
ることで、酵素の働きを助け、活性化させるこ
とができるのだ。

寿命は酵素が働かなくなった状態、といわ
れるほど人の健康に大きく関わる。毎日の食
事でしっかり取り入れ、傘寿、米寿、卒寿まで
元気に使命を全うするぞ！

株式会社千惣会長 岡山克巳

全国特選の
茶葉の
素材
を見
行
隊
が

産地研修日誌

鹿児島県知覧町にある契約農場でさつま芋の苗植えと茶畑の見学、熊本県菊池市にある十穀米農家を訪問してきました📍



今回の産地

4月21日、グループ会社が管理する鹿児島県南九州市知覧町にあるさつま芋畑にて苗植え研修を行いました。こちらの畑では、同社が育てる「さつま極鶏 大摩桜」の鶏糞を使った堆肥で農薬不使用の農業に取り組んでいます。品種は「紅はるか」というしっとりした濃厚な甘さが特徴のさつま芋で、咲菜では大学芋などに使っています。雑草が生えるのを防ぐため、土の上に被せられた黒いビニールには、苗を等間隔に植える目印として穴が空けられており、その



専用の挿し棒で新芽が隠れないように気をつけて土の中に埋めます

上に苗を置いて、専用の挿し棒で土の中に植え込みます。農家さんたちはこの作業を1人でしていましたが、私たちは2人1組で苗を置く係と挿し棒で植える係に分かれて挑戦！簡単なように見えたが、苗を置く係は苗の向きや間隔に、植える係は深さや細い茎を折らないようにするといった注意点の多い、コツのいる作業でした。

また、同社が育てる「知覧茶」の畑も見学しました。さつま芋と同じく、鶏糞堆肥を使って農薬不使用で育てるお茶は

茶葉ごと食べられるので、栄養をまるごと摂取できます！咲菜では茶葉を使ったおにぎりを販売中なのでぜひご賞味ください♪



お茶の新芽はとても柔らかくてベビーリーフのような味がしました

4月22日、十穀ごはんの雑穀を作ら

れている東農園さんを訪問。こちらは無農薬・無化学肥料栽培に取り組む、有機JAS認定を受ける国内有数の農家さんです。農業は日本の経済や食料自給率を支える重要な役割を担っていますがこちらの集落の専業農家はもう10軒ほどしか残っていないそうです。農薬を使わない有機栽培は、人だけでなく土の健康も守るため環境保全に繋がります。安心安全な

食材を選ぶことで、環境を守る農家さんを応援していきたいです。



綱のわ 東農園 東さん



有機栽培に対する熱い想いをお伺いし旬野菜と十穀ごはんの昼食もいただきました



いつもありがとうございます。咲菜だより第101号をお届けします。2月より募集しておりました「第7回お台所絵手紙コンテスト」の結果が出ました！今回は全国から210通もの応募をいただき嬉しい限りです！全作品をHPに掲載しておりますのでぜひご覧くださいませ♪受賞作品は店頭POPで掲示中。また、来月号の咲菜だよりにも掲載させていただきます。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。私も来年こそは参加できるように今から絵筆を握り励もうと思います…！

【制作チーム一同】

発行:株式会社千惣(ちそう)

〒558-0011 大阪府大阪市住吉区苅田7-3-10

【公式HP】 <http://okayamafs.com/chisou/>

【e-mail】 chisou-info@okayamafs.com

ご意見・感想などお気軽にどうぞ

公式HPへはこちらから!

