



第7回お台所絵手紙コンテスト

優秀賞

ゆうちゃん様の作品

咲菜だより

第102号

《2023年7月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です！


ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『心の余裕』

先日、社員研修で「仕事をする上で、ファジーな部分もあった方が、人間関係は上手くいきますね」という話がありました。それを聞いて、やっぱり心の余裕というか余白というか…曖昧な部分も必要だなと改めて感じました。毎日の生活において、すべきことができない自分に腹が立ったり落ち込んだりする時があれば、周りがよく見え喜んだり感動する時もある。心の余裕には周期があるように思います。未熟な私の経験上、小さなこと（本人はそう思っていないけど）で心配し期待した通りにならなかった時、ペースを乱された時に余裕が無くなります。心配事が意外とあっさり（もちろん努力して）解決したり、仲間が助けてくれた時には、モヤが晴れ気持ち軽くなります。自分では分かっているんです。どうすれば心に余裕を持てるか。目の前の問題を解決するには、仲間と助け合い励まし合いコミュニケーションを取ること。後回しにしないこと。小さな解決の積み重ねが、心の余裕に繋がります。こだわりや思い込みを捨てて事実を確認する。自ら心を開いて受け入れる。自分の行動次第です。少し、心の扉を開いてみます。

コーンのつまみ揚げ

材料 (3~4人前)

とうもろこし (芯に沿って実を削ぎ落とす)	2本分	玉ねぎ(みじん切り)	半玉分	小麦粉(まぶす用)	少々
冷凍や缶詰を使う場合 水分をしっかり切る		かぼちゃ(細切り)	少々	(衣用)	100g
		揚げ油	適量	冷水	適量

1

全ての野菜を
ボウルに入れ
まぶす用小麦粉が
全体に付くよう
均一に混ぜる



2

別のボウルで
衣用の小麦粉を
冷水で溶いて
衣を作る



固めの衣にする
のがポイント

3

①に衣を入れ
混ぜ合わせたら
約10~15分寝かせて
全体をなじませる



4

多めの油を熱した
フライパンに、③を
スプーンで小さめに
すくって入れる



5

約1分半~2分揚げ
ほんのりきつね色に
なったら取り出して
油をしっかり切る



6

お皿に盛り付ければ
出来上がり♪

塩で食べるのが
おすすめです



味菜の栄養士からおすすめポイント

とうもろこしは、炭水化物・脂質・たんぱく質をバランスよく摂れる夏野菜です。粒を包んでいる皮の部分は、不溶性の食物繊維でできており、腸内環境を整える働きがあります。また、粒の付け根にあたる胚芽には、血中コレステロールを下げてくれるリノール酸が含まれており、動脈硬化予防の効果も期待できます。甘く、水分も多くてさっぱりと食べやすいので、夏バテ気味の方にもおすすめの食材です。

お店でも
北海道産コーンを使った
メニューが7月中旬から
登場!お楽しみに♪



栄養士
谷口 裕佳子

全園特選
茶葉の
素材見隊が
行く

産地研修日誌

今回の
産地

岩手県胆沢地区にある契約農場へ
田植え研修に行ってきました📍



5月15～16日、コロナの影響で中止にしていた田植え研修が4年ぶりに復活！総勢18名で岩手県奥州市にある契約農場へ行ってきました。しかしこの日はあいにくの大雨。全身ずぶ濡れでの田植えとなりました。育苗センターで10cmほどの大きさまで育てられた苗を、土台から指でつまんで外し、3～5本ずつ土の中に植えていきます。雨の影響もあり気温が低く、とても寒かったのですが土の中は田んぼに張られた水が蓋の役目をし、保温してくれるので、意外と温かく感じます！この適度に保たれた土の温かさでしっかりと根が張り、強い稲に育つのだそう。寒い時には田んぼの水を増やして保温し、暑い時には水を流して冷やすなど、田植え以降は水の管理がとても重要になります。



格子状の線を目印に
まっすぐ等間隔に
植えていきます
元気に育ちますように！



その後、お米を集荷～保管する倉庫「カントリーエレベーター」を見学。各農家で収穫されたお米を巨大なタンクに入れて乾燥、サイズや異物の選別を行っています。こちらの地区では、一般的な基準より0.1ミリ大きいサイズのことを「お米」として出荷。小さいものはおかきなどの加工用に回しています。わずかな違いではありますが味はもちろん食感にもこだわりたいという熱い想いを感じました！



300t分のお米が入る
乾燥用のタンクの中を
特別に見学させて
いただきました

ありがとうございました！
秋の稲刈りも楽しみです！



創業者のつぶやき

『日経平均株価 33年ぶり高値の謎』

日経平均株価が33年ぶりの高値をつけた。私には豊かさの実感がないのだが…なんとも不可思議な高値、なぜ？なぜ？

日経平均の過去最高値は1989年。自動車や家電などメイド・イン・ジャパンの製品が世界を席巻し、『ジャパニーズ・アズ・ナンバーワン』という書籍が出た時代だ。日本の競争力ランキングは世界1位。物価や地価も世界一となり、JR山手線の内側の地価で全米の土地が買えると言われた。国民の賃金も年々増加し、豊かさを実感した人々は海外旅行に出かけてはブランド品を買い漁り、かの有名なジュリアナ東京では夜ごと踊り明かした。そんな狂乱の日々もバブルが弾けて一転、日本の景気は奈落へと落ちて行った。

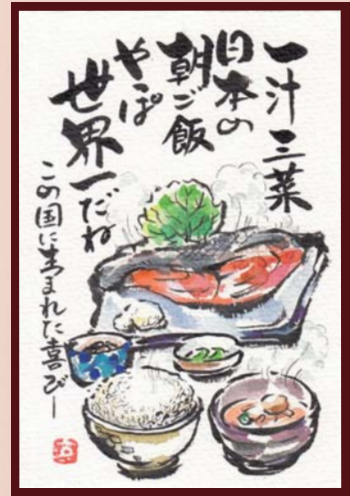
2022年、競争力ランキングは34位まで落ち国民の賃金は約20%減。国の借金は1200兆円を超えた。輸出で稼いで一時は1ドル80円にまで達した円は、今や1ドル140円と円安が加速している。そんな状況下での日経平均の高値。景気対策とコロナ対策により過剰流動通貨が供給されたせいだろう。株価が上がるのは有難いことだが、歴史は繰り返すもの。もし再びバブルが崩壊すれば、世界をどんな混乱に陥れるか、想像できない……

株式会社千惣会長 岡山克巳

咲菜お台所絵手紙コンテスト

結果発表

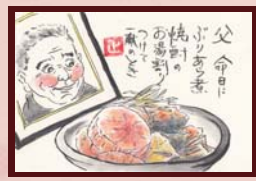
最優秀賞



「四季を通じて」
新庄 すが江 様 (自営業 / 女性)

全国から210枚もの素敵な作品が寄せられ、厳正な審査の結果心温まる21枚の作品を選ばせていただきました。

優秀賞



「父 命日にぶりあら煮」
いのまさ江 様 (調理師 / 女性 / 67歳)



「待ち遠しい夏」
ゆうちゃん様 (小学生 / 女性)



「グリーンPeaceご飯」
きよきよ 様 (主婦 / 女性 / 51歳)



「お弁当いつもありがとう」
K 様 (小学生 / 女性 / 11歳)

佳作



「お～い 元気かい」
W 様 (自営業 / 男性 / 81歳)



「デカくて満足!うちのぼたもち」
M 様 (会社員 / 女性)



「タケノコ」
翠石 様 (無職 / 男性 / 71歳)



「煮魚はむずかしい」
maho 様 (主婦 / 女性 / 44歳)



「幸せ」
あつちゃん様 (会社員 / 女性)

特別賞



「チーズ・よもぎ・紅いもねりこんだ花のようなパン」
ちーちゃん様 (主婦 / 女性 / 75歳)



「マラソンめざして足腰きたえよう」
中島 寿子 様 (主婦 / 女性 / 75歳)



「あさごはんです。」
まさゆき 様 (7歳)



「じぶんだけのおべんとう」
りかこ 様 (6歳)



「孫は必ずリクエスト」
西尾 美恵子 様 (主婦 / 女性 / 74歳)



「かわらない味」
ちいさん 様 (自営業 / 女性 / 30歳)



「厚焼き玉子」
実藤 恵美子 様 (主婦 / 女性 / 66歳)



「ごはんモリモリ!!」
T 様 (主婦 / 女性 / 70歳)



「忘れられない母の雑煮」
なつき 様 (主婦 / 女性 / 70歳)



「春を感じる一品」
西岡 節子 様 (主婦 / 女性 / 73歳)

季節のイベント予告

咲菜厳選 鰻

土用の丑の日は7月30日。今年も愛知県三河産の鰻を使ったメニューが登場！じっくり焼いた蒲焼や、タレの味がご飯に染みたくなご重、お子さんも食べやすい巻きやおにぎりなど、家族みんなで楽しめる

メニューをたくさんご用意しますのでぜひご賞味ください♪



7月1日から予約開始します！ 詳細は店舗スタッフまで

※写真はイメージです



いつもありがとうございます。田植え研修で岩手県へ行った際、円筒分水工という施設を見学しました。噴水のような形をしており、稲作に欠かせない胆沢川からの水を、仕切りによって調節する装置です。これにより各地に必要な水が常に確保でき、30年以上続いた水をめぐり争いが収束したそうなんです。

【制作チーム一同】技術面だけでなく、こうした施設の開発も農業の発展に繋がっているんですね。

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・ご感想などお気軽にどうぞ

公式HPへはこちらから!

