

# 咲菜だより

第7回お台所絵手紙コンテスト 佳作 W様の作品



おら  
~元気

か  
い  
!!

お台所絵手紙コンテスト  
全作品をHPで  
公開中です!

第103号

《2023年8月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜  
sakana

前進あるのみ! 奮闘中! 営業部長 億田のひとこと

## 『まず意識から』

皆さん、初めまして! 営業部長の億田と申します。社長に代わり、初めて原稿を書きました。日々、大小さまざまな課題にぶつかることがあるかと思いますが、皆さんは目の前の課題に対してどういう意識を持たれますか? ある本に「自分の人生の舵は自分で取ることが出来る。しかし人は1人では生きられないので周りへの感謝を忘れてはならない」、「細かなことでも日々の出来たという自信と経験の積み重ねが人を変える」という内容が書かれていました。楽しいことも辛いことも全て、自分の意識(決断)から生まれてくるということです。私自身、しんどいことが重なると、つい解決を後回しにしたり、その状況から逃げ出したいと思うことがあります。思考がプラスとマイナスを行き来します。必ず上手くいく・上手くやると意識がまだまだ弱いのです…今は周りに助けられてばかりですが、自分の意識をプラスに保ち、いつか自分も誰かの役に立てるよう、日々突き進んでまいります!

# オクラと茄子の揚げびたし

## 材料 (3~4人前)

茄子	400 g (3~4本)
オクラ	50 g (約6本)

油	適量
かつお節	適量

### 調味料★

だし汁	30 g
淡口醤油	20 g
みりん	20 g

1

オクラのヘタを取り  
ガクを剥いたら  
油を熱した  
フライパンで  
揚げ焼きにする



2

鮮やかな色に  
なったら  
取り出して  
斜め半分に切る



3

茄子を  
縦半分に切ってから  
食べやすい大きさに  
乱切りする



4

油を熱した  
フライパンに  
茄子を入れ  
全体に油を絡めたら  
蓋をして火を通す



5

茄子がしんなり  
してきたら  
オクラと★を入れ  
さっと煮る



6

お皿に盛り付け  
かつお節をかければ  
出来上がり♪



## 味菜の栄養士からおすすめポイント

夏に旬を迎えるオクラはβカロテンを多く含む食材です。  
βカロテンは、体内で免疫アップなどの効果を持つビタミンAに  
変換されます。油に溶けやすい脂溶性の栄養素なので、油と一緒に  
摂取することで吸収率がアップします。また、茄子に含まれる栄養  
素は水に溶けやすい水溶性が多いため、油で調理することで表面が  
コーティングされ、栄養素を逃がさずしっかり摂取できます。

油を吸い過ぎないように  
短時間での調理が  
おすすめです!

栄養士  
中谷 摩紀







## 8月限定 咲菜の精進セット



ご先祖様を現世にお迎えする風習の「お盆」。実家に集まり家族で「精進料理」を食べたり、お供えをする方もおられることでしょう。精進料理とは「不殺生戒」という仏教の教えに基づき、肉や魚や卵、香りの強い食材・香辛料を使わず作る料理のこと。咲菜でもこの時期限定で野菜中心のメニューを集めた精進セットをご用意しています。素朴で優しい味のお惣菜をご家族皆さんでぜひご賞味ください♪



ゆで干し大根煮・小松菜としめじの煮びたし・茄子とあげの煮物  
ブロッコリーのごま和え・野菜の炊き合わせ・高野豆腐・かぼちゃ煮  
じゃが芋のきんぴら・セロリのきんぴら・炒りこんにゃく



## 今月のおすすめ



### ゴーヤとキャベツの味噌炒め

加熱しても栄養素が壊れにくいゴーヤは暑さで疲れやすい夏の栄養補給にぴったりの食材！  
しっかり濃いめの味噌味でごはんが進みます



### 冬瓜のそぼろあんかけ

果肉の95%以上が水分で構成されている冬瓜をお子さんでも食べやすい、やさしい味に仕上げました  
さっぱりしているので、食欲がない時にもおすすめの一品です♪

## 創業者のつぶやき

『咖哩が華麗に進化！』

私はカレーが大好きだ！子どもの頃は母の欧風カレーしか知らなかったが、今では多国籍で多種多様、華麗に変身したおしゃれなカレーを食べ歩いては、目で楽しみ舌鼓みを打ちまくる！：食文化の豊かさに感動している。

1871年、国内初のカレー体験者は物理学者の山川健次郎だと言われている。1905年には当時非常に高価であったイギリス産に替わる日本初のカレー粉を、大阪の薬種問屋、大和屋（現ハチ食品）が開発。漢方の技法から誕生させたという大阪商人の発想力には感服だ。1927年新宿中村屋の創業者 相馬愛蔵が支援していたインド独立運動志士の助言で、本場の純印度式カレーをメニューに採用し大ヒット。

1968年には大塚食品が世界初の市販用レトルトカレーを開発。便利で美味しいこのカレーに私も虜になった。

今では北海道発のスープレカレー、大阪発のスパイスカレー、カツ&ソースが特徴の金沢カレーなどご当地カレーが次々と生まれ、日本のカレーは世界へ進出し人気を博している。自由な発想とアレンジ力が進化していく日本の食文化を、食ビジネスに携わる者として誇らしく思う。まさにカレーは誰もが喜ぶ国民食だ！

株式会社千惣 会長 岡山克巳

味の素の  
全国特選  
素材  
を見  
行く  
隊が

# 産地研修日誌

香川県にある白身魚、いりこのフライ  
の加工場へ行ってきました📍



今回の  
産地

6月から新商品として登場した「白身魚のフライ」「釜揚げいりこのフライ」の生産を依頼している、香川県の冷凍食品会社(株)キョーワさんを訪問しました。

「釜揚げいりこ」という食材をご存知ですか？いりことは、出汁を取る際に使う煮干しのこと。カタクチイワシが原料です。香川県の最西端にある伊吹島で、6～8月に穫れる脂の乗ったイワシを、水揚げから約30分で釜茹でしたものが「釜揚げいりこ」です。鮮度を保つのが難しく、伊吹島でしか食べられないため、幻の漁師食材と言われていました。この時期のイワシは脂が乗り過ぎており、乾燥の段階で酸化が進むため煮干しには不向き…しかしアブライワシとも呼ばれるほど濃厚で、そのまま食べてとっても美味しい！



釜揚げすることで  
骨まで食べられるほど  
やわらかくてホクホク  
した食感になります



旨味と栄養がたっぷりの釜揚げいりこを全国の食卓に届けるため  
地元の漁師さんと協力し、鮮度と美味しさを保ったまま急速冷凍することに成功。

地元の名産と漁業を守るこの取り組みは「瀬戸内伊吹島プロジェクト」と呼ばれています。「白身魚のフライ」に使われているのは香川県で穫れたスズキです。成長に伴い名前が変わる出世魚で、低脂肪で高タンパク、クセがなくあっさりした旨味と透明感のある身が特徴。夏が旬の魚で、この時期は脂が乗って美味しいそうです。そんなスズキと釜揚げいりこを、香川県産小麦「さぬきの夢」と国産米粉をブレンドしたつなぎと、北海道産小麦「きたほなみ」から作ったパン粉で仕上げていただきました。国産にこだわり、漁業を守るキョーワさんの取り組みを、これからも応援していきます。



HACCPに基づいて  
漁獲から加工、流通まで  
徹底した品質管理が  
行われています

白身魚(スズキ)のフライと、釜揚げいりこのフライは味楽各店で販売中。ほんのり塩味を効かせた一品でごはんのお供にはもちろん、お弁当のおかずにもぜひどうぞ♪  
暑い日に、キンキンに冷えたビールと一緒に食べるのもおすすめです！お箸が止まらなくなりますよ～🍷



いつもありがとうございます。毎日うだるような暑さが続きますね…。この「うだる」という言葉、漢字にすると「茹る」と書きます。「ゆだる」という発音が転じたそうです。頭が茹で上がりそうな暑さをよく表した言葉ですね。しかし、暦の上では着々と秋が近づいています。8月8日は立秋。この日が暑さのピークとされており、暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わる時期です。体感的にはまだまだ夏本番という日が続きますので、茹でてしまわないうような体調管理に気をつけてお過ごしくださいませ。

【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](mailto:chisou-info@okayamafs.com)

ご意見・感想など  
お気軽にお寄せください

公式HPへは  
こちらから!

