



第7回お台所絵手紙コンテスト

特別賞

実藤 恵美子様 の作品

# 咲菜だより

第104号

《2023年9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

## 『正しく伝えられているか?』

皆さん、こんにちは! まだまだ暑い日が続いていますがお元気でしょうか?

色んな打合せに参加していると、「この人は何を伝えたいのかなあ。一方的で伝わらないなあ。相手のことも聞いてあげたらいいのになあ。これでいいのかなあ…」と感じることが時々ありまして、自分に置き換え反省しています。「伝える」の本来の目的は、「相手に何かの行動を正しく実行してもらおう」ことだと思います。しかし、伝えた(単に言葉だけの伝達)だけで終わり、伝わった(理解してもらえた)つもりで何も変わらないと相手のせいにしてしまう、ということがあります。自分自身が伝える努力をしていないことに気付こう。相手と信頼関係を築き、聞き入れて理解し、納得してもらおうまで努力しよう。まずはこちらが相手の立場に立って理解する努力から。私もまだまだ道半ばです。



味菜の味をご家庭で  
**今月のレシピ**  **さつまいもと豚ひき肉のきんぴら**

**材料 (3~4人前)**

さつまいも	250 g	炒め用油	適量
豚ひき肉	60 g	ごま油	適量
人参	20 g	白ごま	適量

**調味料★**

砂糖	20 g	本みりん	8 g
濃口醤油	15 g	清酒	5 g
淡口醤油	15 g		

**1**

さつまいもを1cm角のスティック状に切る  
 人参は短冊切りにする

長さは3~4cm  
 で揃えと◎



**4**

ひき肉に火が通ったら  
 人参と★を加えて炒める



**2**

多めの油を熱したフライパンで  
 さつまいもを揚げ焼きにし  
 取り出しておく



**5**

人参に火が通ったら  
 ②のさつまいもを加え  
 全体に照りが出たら  
 ごま油を回し入れ  
 火を止める



**3**

油を熱したフライパンで  
 ひき肉を炒める



**6**

お皿に盛り付け  
 白ごまをかければ  
 出来上がり♪



**味菜の管理栄養士からおすすめポイント**

9月から11月に旬を迎えるさつまいもは、ホクホクとした食感と甘みが特徴。イモ類の中でも、食物繊維が最も豊富に含まれており、腸内環境を整え、生活習慣病を予防する効果が期待できます。食物繊維は皮にも多く含まれているため、効率的に栄養を摂取するには、皮ごと食べる調理法がおすすめ。煮ても、焼いても美味しい食材なので、ぜひ色々なメニューをお試しください！

食物繊維は噛み応えがあり満腹感を得やすいのでダイエットにも◎

管理栄養士  
 菊地 万理





# 1年で最も美しい月が見られる 中秋の名月 限定メニューが登場!



「中秋の名月」は、秋の収穫に感謝し、丸いものを供えてお月見をする日。  
咲菜では、玉子の黄身をお月様に見立てた限定メニューが登場します!

スコッチエッグ、お月見ハンバーグ、お月見弁当の  
お月見メニュー3種は9~10月のみ販売予定!  
今年中秋の名月は9月29日(金)です。  
ボリューム満点! 咲菜のお月様を食べながら  
ご家族でお月見をお楽しみください♪



スコッチエッグ



お月見ハンバーグ



## 今月のおすすめ



### 茄子とみょうがの浅漬けサラダ

体内の熱を発散させるカリウムが豊富な茄子と  
血流を良くする働きのあるみょうがの組み合わせは  
暑さによる疲労の回復に最適! 残暑におすすめの一品です



### 咲菜の大学芋

大学芋に使っている鹿児島県産「紅はるか」は  
グループ会社が農薬を使わず循環型農業を目指し作ったものではちみつで、やさしい甘さに仕上げました♪

## 創業者のつぶやき

『聖徳太子と共に再び日の出ずる国へ』

来年、新しい紙幣が発行される。今回肖像画に選ばれたのは、一万円札が渋沢栄一、五千円札が津田梅子、千円札が北里柴三郎だ。今からでも遅くない! 全ての紙幣を日の出ずる国の天子 聖徳太子に戻すべきだと私は思う。

かつて聖徳太子の一万円札が発行されたのは1958年。それからの28年間、日本は高度成長期を迎え、山手線の内側の地価で全米の土地が買えるというほど地価が上がり、マンハッタンの著名なビルを多くの日本企業が買収。円高が続いたことで多くの人が海外旅行を楽しみ、ブランド品を買い漁った。高品質の日本製自動車や家電製品が世界を席巻するまさに『ジャパンアズナンバーワン』の時代だった。ところが聖徳太子のお札が廃止されて37年が経った現在、1ドルが150円前後という円安状態に。あらゆる原材料が高騰し、国民の生活を苦しめている。日本は日の没する国となってしまった: 通貨は国力の象徴。今のような超金融緩和財政では貿易収支は赤字のまま、世界一の借金大国から脱することは難しい。そんな今だからこそ、聖徳太子の教え「和を以て貴し」の精神で、皆が一丸となりよく学び、よく働きの日の出ずる国へと振り返り咲くことを願う。

株式会社千惣 会長 岡山克巳



# お知らせ

## 第11回 咲菜お台所川柳コンテスト募集開始!

今年もお台所やお料理にまつわるユニークな川柳を募集します!

■応募締切 / 2023年10月31日(火)まで(当日消印有効)

【厳正なる審査の上、優秀作品には以下の賞品を贈呈します】

最優秀賞…………… 1名 咲菜で使える 5,000円分お買物券  
優秀賞…………… 2名 咲菜で使える 3,000円分お買物券  
佳作…………… 5名 咲菜で使える 1,000円分お買物券  
審査員特別賞…10名 咲菜で使えるこだわり食材引換券

※おひとり様1ペンネームのみ、5句までご応募いただけます  
※他の発表済作品と著しく類似する句と判断された場合、入賞を取り消すことがあります

店頭設置の専用ハガキやホームページにて募集しています  
応募フォームはこちら→  
ぜひ素敵な川柳をお寄せください!



よく朝も  
続くおいしさ  
箱につめ  
第10回最優秀賞 ミツキさん



### 咲菜のちょっといい話

～大阪市 地下鉄新大阪駅店～



新大阪店はオフィス街の近くにあり、毎朝オープン直後には、出勤前のお客様がたくさんご来店くださいます。「おはようございます!」「今日は何にしようかな?」「私が好きなおかずはこれ!美味しいよ～」店内には同じ職場の方々が集まり、お仕事前の楽しそうなおしゃべりが聞こえてきます。「さあ!今日も頑張ろう!」と咲菜のお弁当を手にとってくださるのを見ると、私たちも朝から嬉しい気持ちになり、今日も頑張ろう!と励みになります。咲菜がこれからも働く皆さんの生活の一部であり続けられるよう、スタッフ一同頑張ります!



### 咲菜の公式

## Instagram できました

私たち「咲菜」の想いや  
安心安全への想いを共有する全国の生産者さん  
日本の四季が育む旬の食材について発信します!

ぜひフォロー  
してください



Instagram

@sakana\_homemeal

健康咲かせる手づくり惣菜「咲菜」



いつもありがとうございます。皆さんは「秋の七草」全て言えますか?春の七草は七草粥にも使われるため、ご存知の方も多いかもしれませんが。秋の七草は万葉集の歌が元になっており、身体に良い食用の草花が挙げられる春と違い、季節を目で楽しむための鑑賞用の草花が挙げられています。「ハギ・キキョウ・クズ・フジバカマ・オミナエシ・オバナ・ナデシコ」。暑さが和らいできたら、秋の七草を探しに野山へ出かけるのもいいかもしれませんね♪ちなみに昔は薬用として食べっていたものもあるらしいですよ…!

【制作チーム二回】

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・ご感想など  
お気軽にお寄せください

公式HPへは  
こちらから!

