

# 咲菜だより

第105号

《2023年10月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜  
sakana

第7回お台所絵手紙コンテスト 佳作 maho様の作品



ただいま邁進中 <sup>まいしん</sup> 社長 渡辺のひとこと

お台所絵手紙コンテスト  
全作品をHPで  
公開中です!

## 『楽しめますか？嘆きますか？』

皆さん、こんにちは！日々の仕事の中で、良い状態で安定するのはほんの一瞬です。また一つ、また一つと、次々に難局が訪れます。しかし、どんな難局に遭おうとも、「自分の責任」として捉えて、決して他人や環境のせいにはしないことです。他人や環境のせいにしても、何も解決せず、何も進みません。「原因は自分にあるはず。何がいけないのだろう」と、常に自分自身と向き合う。原因を突き詰め、克服し解決するたびに、また一つ、また一段階成長できるのです。苦しい時、原因を外部に求めるのはすごくラクです。「自分の責任じゃないから仕方がないよね」と。しかし、そこに未来はありません。自分に原因があると自覚して、改善に取り組むのは大変なことです。でも、そこにしか自身の成長はありません。次から次へと訪れる難局こそが、成長のチャンスです。難局を嘆かずチャンスとして楽しみたい。

## 材料 (3~4人前)

合挽きミンチ	250 g	玉子 (目玉焼き用)	人数分
玉ねぎ (みじん切り)	150 g	炒め用油	適量
生パン粉	30 g	【水溶き片栗粉】	
牛乳	10 g	水	5 g
玉子 (ハンバーグ用)	1個	片栗粉	2 g

### 調味料★

三温糖	5 g
塩	5 g
ナツメグ	少々
ガーリック粉	少々
粗挽きコショウ	少々

### テリヤキソース★

水	30 g
濃口醤油	25 g
砂糖	20 g
本みりん	20 g
清酒	10 g

1

油を熱した  
フライパンで  
玉ねぎと★を炒め  
火が通ったら  
バットに取り出す



4

②を並べて焼き  
焦げ目が付いたら  
弱火にしてフタをし  
火が通ったら  
お皿に取り出す



2

玉ねぎの  
粗熱が取れたら  
他の材料と合わせて  
しっかりこね  
形を整える



5

肉汁の残った  
フライパンに★を入れ  
ひと煮立ちしたら  
水溶き片栗粉で  
とろみをつける



3

フライパンで油を熱し  
玉子を好みの固さに  
なるまで弱火で焼き  
取り出して  
おく

フタをせずに焼くと  
きれいな黄色に◎



6

ソースをかけて  
目玉焼きをのせれば  
出来上がり♪



## 味菜の栄養士からおすすめポイント

合挽きミンチで作るハンバーグは、栄養も牛・豚いいとこ取り！  
牛肉に含まれるリノール酸は、体内では生成できない必須脂肪酸で  
コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。豚肉に含まれるビ  
タミンB1は、疲労の元となる乳酸が体内に溜まるのを防いでくれます。  
また、月に見立てた玉子は、完全栄養食と呼ばれるほど栄養満点！  
見た目もかわいいハンバーグはお弁当にもおすすめです♪

付け合わせは  
野菜を使い  
ヘルシーにすると◎

栄養士 鈴木 夏澄



限定  
メニュー

## 「お月見フェア」は 10月で終了です!

9月の十五夜にお月見はされましたか?  
お月見は「二夜の月」を見ると良いと言  
われています。二夜目にあたる「十三夜」  
は10/27(金)です。

咲菜のお月様も  
その頃で販売  
終了になるので  
期間中にぜひどうぞ♪



季節  
メニュー

## 「かぼちゃの クリームコロッケ」

今年も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。  
秋はかぼちゃがたっぷりのコロッケ。  
甘みを感じられるなめらかなクリーム  
状で、小さなお子さんにも食べやすい  
一品。かぼちゃメニューは  
他にも登場しますので  
ぜひご賞味ください♪



## 今月のおすすめ



大豆が原料の厚揚げはたんぱく質が豊富! どんな調理にも合う万能食材です  
色んなメニューがあるので、ぜひお気に入りを見つけてください♪



牛肉と厚揚げの煮もの



厚揚げとこんにゃくの  
味噌煮



小松菜と厚揚げの  
炒め煮

## 創業者のつぶやき

『最愛なる腸内フローラ』

人間ドックで腸に内視鏡を入れるため、長年  
育てた1000種以上、100兆個、2kgにもなる最愛の  
腸内フローラとお別れした。辛いのは、施術後  
の腸内環境の悪化で毎朝の快便が出なくなっ  
たことだ。正常に戻るまで一週間もかかった。

腸内フローラとは、腸壁にある多種多様な  
細菌のことで、隙間なくびっしり密集している  
様子が咲き誇る花畑に見えることからこう呼  
ばれている。機能としては、①消化できない食  
べ物を身体に良い物質に変える、②腸内の免  
疫細胞を活性化し病原微生物から体を守る、  
③腸内細菌のバランスを保ち健康を維持する、  
という3つだ。さらに、腸内環境は脳や神経細  
胞にも影響を及ぼすという。腸内環境が整う  
と幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質セロ  
トニンが腸内で生成され、これが脳内で正常に  
作用することで前向きな気持ちを保ち、幸せ  
を実感できるのだ。

整った腸は、混迷する現代を生き抜く超能  
力を与えてくれる。まさに腸能力! 私たちは  
食を通じて多様な細菌と共存している。有機  
食品や発酵食品を食べて、腸内に美しい花を  
咲かせ、腸能力を確保しよう!

株式会社千惣 会長 岡山克巳

宮城県石巻産

# 「銀鮭とテリヤキチキンのじゃこめし弁当」 をリニューアルしました!

甘辛いじゃこの佃煮をごはんに混ぜ込んだ

食べ応え抜群の「じゃこめし弁当」を  
リニューアル! ほど良い塩気の銀鮭と  
テリヤキチキン、だし巻き玉子など  
それぞれのおかずとじゃこめしと一緒に

楽しめるよう味のバランスを見直しました。

見た目も鮮やかなお弁当を秋の行楽のお供にどうぞ♪



咲菜のInstagramでは咲菜の想いや生産者さん情報のほかに  
開発中の試作メニューも掲載しています!  
咲菜の様々な情報を発信していくので、ぜひフォローお願いします♪



Instagram

@sakana\_homemeal  
健康咲かせる手づくり惣菜  
「咲菜」



## 咲菜のちょっといい話

～東京都渋谷区 フレンテ笹塚店～



ある日、いつもお惣菜を買ってくださるお客様が夏場はサッパリしたものが食べたくて…と悩んでおられたので、自分もよく食べているサラダをおすすめしたところ、気に入っていただけたようで、その後もサラダをよくお求めいただき、さらにあなたが好きなもので他におすすめはある?と聞いてくださるようになりました。スタッフとの会話をきっかけに、今まで選択肢になかった商品にも興味をもっていただけたことがとても嬉しいです。お店では毎日色々な種類のお惣菜やサラダをご用意しています。もし今日は何を食べようか悩んだ時にはお気軽にお声がけください♪

## 第11回お台所川柳 コンテスト開催中!

お台所やお料理にまつわる川柳を大募集!  
詳細は店頭チラシまたはHPを  
ご確認ください。締切は10月31日です。  
秋の夜長にぜひ一句…  
たくさんのご応募をお待ちしています♪

第10回  
最優秀賞

よく朝も  
続くおししさ  
箱につめ

ミンギさんの作品



いつもありがとうございます。ようやく秋らしい気候になり日中も過ごしやすくなりましたね。朝の通勤中、どこからかふと香ってくるキンモクセイの香りにも秋を感じてなんだか嬉しくなります。香水にも使われるあの甘い香りにはなんと、脳内にあるオレキシンという空腹感と食欲を促す物質を減少させる効果があるのだとか! 色の濃い花は香りがより強く、午前中の方が活発に香りの元となる酵素を放つそうです。秋の食欲に負けないよう、キンモクセイポイントをいくつか探しておこうかな。

【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荻田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!

