

# 咲菜だより

第106号

《2023年11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 審査員特別賞

西尾 美恵子様作品



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

## 『日本の農業を応援したい』

まもなく新米が登場します！契約農場がある岩手県では、猛暑の影響で収穫時期が前倒しとなり稲刈り研修も急遽2週間程早まりました。猛暑は、お米に高温障害を引き起こし、粒が白濁し、お米の等級が落ちたり収量が減ったりします。高温障害は、咲菜の「玄米(こしひかり)」を栽培する新潟県の高橋農園の高橋徹さんのところでもあったそうです。

～2023年10月の高橋徹さんの手記「百姓通心」より一部抜粋・要約～

当地は、新潟県内でも恵まれているようで品質の障害はそれほど聞こえてきませんが、お米一粒一粒を見ると高温障害の影響と思われる白濁したお米が見られます。白濁した部分があることでお米の等級は、1000粒に2粒までは1等、3粒になると2等、5粒以上になると3等と等級が下がってしまいます。農家はお米の味は勿論のこと品質もより良い物を作りたいと努力していますが、相手が自然なので限界があります。我が家でも、土質や、肥料の量、施肥の時期などを勘案していますが、今年は例年以上にそれらの違いがお米の品質の違いに出たように思います。今年の栽培方法は、来年以降も続くかもしれない猛暑・高温障害対策の参考になるものと考えています。今年の猛暑は日本だけの問題では無かったようで国連機関は、「世界で異常気象が新しい日常になりつつある」として警鐘を鳴らしており、国連食糧農業機関(FAO)も異常気象や世界各地で起きている戦争・紛争に懸念を示しています。「人間が招いた気候危機が災害となって人間に向かっていく。まずは命を守り、持続可能な地球をどう取り戻すかが問われている。」国連事務総長の言葉そのものだと思います。

今、自分自身にできること…私たちの国、日本の農業を応援し、守り、持続できるようにすること。咲菜は日本の農業を応援します。まずは、「お米を食べよう！キャンペーン」から。今後にご期待ください！

# えびたまチリソース

## 材料 (2~3人前)

むきえび	200 g	溶き玉子	2と1/2個
玉ねぎ(くし切り)	100 g	水溶き片栗粉	適量
ピーマン(角切り)	30 g	仕上げ用ごま油	適量
白ねぎ(みじん切り)	30 g		
生姜(みじん切り)	3 g		

## ★むきえび下味 (もみ込んでおく)

玉子	1/2個	塩	少々
片栗粉	50 g	コショウ	少々
清酒	5 g		

## ★チリソース

水	50 g	ウスターソース	5 g
砂糖	20 g	おろし生姜	3 g
りんご酢	20 g	おろしにんにく	3 g
ケチャップ	20 g	豆板醤	2 g
		塩	1 g

1

多めの油を熱したフライパンで下味をつけたえびを揚げ焼きにし取り出しておく



4

白ねぎを加えてサッと炒める  
★を加え沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける



2

1で残った油を使いピーマンを揚げ焼きにして取り出す  
溶き玉子をふんわりと炒めて取り出しておく



5

4にえび、ピーマン、炒り玉子を加え混ぜ合わせたら仕上げ用ごま油を回しかける



玉子は崩しながら混ぜると◎

3

油を熱したフライパンで生姜を炒め、香りが出たら玉ねぎをしんなりするまで炒める



6

お皿に盛り付ければ出来上がり♪



## 味菜の栄養士からおすすめポイント

たんぱく質が豊富なえびには、多くのタウリンが含まれています。タウリンはたんぱく質が分解される過程でできる物質で、血中のコレステロール値を下げたり、心臓や肝臓の働きを助ける効果があります。また、えびの特徴でもある赤色の色素成分アスタキサンチンには高い抗酸化作用があり、動脈硬化予防や免疫力の強化、眼精疲労の改善などにも期待できます。

タウリンは水溶性なので鍋やスープなど汁ごと摂れる料理もおすすめです

栄養士 谷口 裕佳子





# 岩手県から新米が届きます!



9/23、岩手県の契約農場で稲刈り研修をさせていただきました。今年は稲刈り初体験のスタッフばかりでしたが、生産者の皆さんに優しくお教えいただき、無事収穫できました! 天日干しで乾燥させる



収穫した稲を「ほんにお」といって干し方に組んでいきます

お米は少し稲穂に緑色のものが残った状態で収穫します。そうすることで干している間に熟成し栄養がお米全体に行き渡るのだそうです! 産地での体験を通して、天日干しの風景と栄養たっぷりのお米を後世に残したいと強く感じました。新米の登場は11月下旬頃の予定です♪



生産者の皆さん  
ありがとうございました!

## 季節のイベント予告

### クリスマスチキン



備中高原鶏の骨付きチキンを販売します  
食べ応え抜群の大きな国産チキンです♪

### おせち料理



お正月を彩る料理が楽しめるお重を  
人数やご予算に合わせてお選びいただけます♪

どちらも11月上旬よりご予約開始! 詳細は店舗スタッフまで

## 創業者のつぶやき

『農絆卓恵に想いをのせて』  
のうはんたつげい

戦後、日本の農業は大きく変化した。生産性向上や効率化を目的に、大量の化学肥料や農薬、遺伝子組み換え作物を使用。我々の食生活が豊かになった代償として、土壌の微生物は激減した。家庭料理にも工業化が進み、添加物は増える一方。さらに、安い輸入作物に押され日本の食料自給率は38%まで落ちた。化学の進化に地球が悲鳴を上げ、異常気象が日常化している。日本の食が危うい…

グループ会社の話で恐縮だが、長年の夢であった全国の作り手と消費者・飲食店の絆を結び、交流できる直売所「農絆卓恵」を大阪梅田にオープンした。農業を始めて早や10年。自社ブランド鶏「大摩桜」の生産、鶏糞堆肥を活用した農薬不使用の「食べるお茶」やさつま芋、柑橘の生産にも取り組んでいる。農業を持続させるには出口となる売場が必要だ。この直売所を咲菜のように、全国の産地の窓口として繋ぎ合わせる事が私の次の使命…大変だが、食の未来を守るためには、大きく変わらなければならない。一人では難しいけれど、全国の安心安全な食品の生産者と協業しながら成し遂げたい。

なんせんす川柳

大変は 大きく変われの 天の声

株式会社千惣会長 岡山克巳

全国特選の  
味野菜の  
素見隊が  
行く隊が

# 産地研修日誌

鹿児島県指宿市にあるお漬物工場の見学と、知覧町にある契約農場でさつまいもの芋掘り研修をしてきました🍷



今回の産地



中園久太郎商店  
中園さん



工場の中は香ばしい  
発酵の匂いでいっぱい！  
高菜や大根などの野菜が  
漬け込まれていました

9/27、鹿児島県指宿市にある「中園久太郎商店」さんを訪問しました。創業111年にもなる老舗のお漬物屋さんで、原料の見極めや手入れなどは全て手作業。手づくりにこだわることで、安心安全なお漬物を作られています。今回は、味野菜用に開発を進めていただいている「高菜漬け」の製造工程を中心に工場内を視察。12月に収穫された高菜をすぐに塩とウコンで4ヶ月漬け込み、貯蔵庫へ移したら水を入れてさらに7ヶ月漬け込みます。産地から届いた野菜を1分でも早く塩漬けにするのが重要なポイントだそうです。添加物を使わなくても、しっかりと素材の旨味が感じられるお漬物の発酵パワーに感服！高菜漬けのデビューが待ち遠しいです🎵



ウコンに含まれる  
着色料以外の添加物を  
抜いた、味野菜専用の  
高菜漬けを開発中！



健康な土でしっかり根が張り  
栄養たっぷり、鮮やかな  
紅色に育ったさつまいもが  
たくさん採れました！

中園久太郎商店さんの次に向かったのは、南九州市知覧町にあるグループ会社の契約農場。4月に訪れた際に自分たちで植えたさつまいもを収穫してきました。こちらの農場は「大摩桜」という鶏の鶏糞堆肥を活用し、農薬を使わない循環型農業に取り組んでいます。堆肥と桜島からの火山灰のおかげで健康な状態の土はとてもふかふか。そんな畑で育ったさつまいもは地中深くまで大きく育ち、手掘りするのはかなりの重労働。農薬を使わないので、雑草対策が大変とのことでしたが、自然を守り、人も安心して



食べられる作物づくりである循環型農業への取り組みを応援し続けたいと思いました。収穫したさつまいもは甘みが増すよう貯蔵庫で保管されたのち、味野菜の大学芋に使わせていただきます！はちみつで仕上げるしっとりした大学芋をぜひご賞味ください🎵

味野菜公式インスタはこちら→

【制作チーム一同】  
ひチエックして  
くださいね🙏



いつもありがとうございます。産地研修インスタライブはご覧いただけましたか？産地の様子をご伝えただけリアルタイムでお伝えしたくチャレンジしてみました。初めての試みにドタバタしてしまいました。産地の魅力や生産者さんの想いなど皆さんに知っていただきたいことがまだまだあります！味野菜だけでなくはお伝えし切れないたくさんさんの情報を随時発信していきますので、味野菜のインスタもぜひチェックしてくださいね🙏

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](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!

