

咲菜だより

第107号

《2023年12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 優秀賞 K様の作品



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

『今年も1年ありがとうございました！』

皆さん、こんにちは！お元気でお過ごしでしょうか？今年もあと僅かとなりました。1年間、私たち咲菜をご利用いただきまして、本当にありがとうございました。心から感謝申し上げます。さて今年、全くと言っていいほどできなかったことがあります。それはお店を見て回ることです。私が自分の目でお店を見て回りたい理由と目的は3つあります。1つ目は、お客様に本当に満足していただける品揃えができているか、品質の高い商品をご用意できているか、キレイなお店を維持できているか、をお客様の立場で感じる事。2つ目は、一緒に働く仲間たちが元気に仕事をできているか困っていることはないかなどを感じ、労うこと。3つ目は、その地域や入店施設にとって無くてはならない存在になれているかを感じる事。これらを感じるにはやっぱり現場を実際に見ることが重要です。12月から咲菜は創業26年目に入ります。お客様、働く仲間、地域の皆さん…多くの方々のおかげで今があることを念頭に置き、しっかりお店を見て回りたい。皆さん、1年間ありがとうございました！

揚げ出し里芋

材料 (3~4人前)

里芋 (皮をむいて一口大に切る)	400 g
片栗粉	20 g
塩 (塩もみ用)	15 g

青ねぎ	適量
水溶き片栗粉	適量
揚げ用油	適量

調味料★

だし汁	200 g
淡口醤油	15 g
本みりん	10 g
砂糖	5 g

1

ボウルに塩と里芋を入れてもみぬめりが出てきたら水で洗い流す



4

多めの油を熱したフライパンで③を約3分揚げ焼きにし油を切ったら器に盛り付けておく



2

鍋にたっぷりの水を沸騰させ、①を入れ約10分茹でたらザルに上げ水気を切る



竹串がスッと通ればOK

5

鍋に★を入れひと煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつける



3

ボウルに②と片栗粉を入れ均等に付くようによく混ぜ合わせる



6

④に⑤をかけて青ねぎをトッピングして出来上がり♪



秋菜の栄養士からおすすめポイント

里芋は食物繊維が豊富な食材で、水溶性と不溶性の2種類の食物繊維を含んでいます。水溶性食物繊維はネバネバとした性質で、糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の上昇を抑える効果があり、不溶性食物繊維には腸内環境を整える整腸作用があります。また体内の過剰な水分を排出してくれるカリウムも豊富に含んでいるため、高血圧やむくみの予防にも効果が期待できます。

秋から冬にかけて旬を迎えるので今の時期おすすめの食材です♪

栄養士
中谷 摩紀



ご予約承り中!



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♪

詳細は店頭チラシ・スタッフまで♪ お気軽にお尋ねください

季節のイベント予告

五種の具が入った

五福太巻

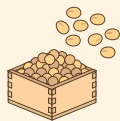


節分

鰻・海老入りの特上



七福太巻



2024年の節分は
2月3日(土)



1月上旬よりご予約開始予定です

詳細は年始に掲載する店頭POP・チラシをご確認ください

※写真は七福太巻です

創業者のつぶやき

『争いのない平和な世界へ』

今年もあと一ヶ月となった。昨年より続くウクライナ侵攻やハマス(パレスチナ)とイスラエルの関係悪化など、世界的に見れば争いの絶えない一年であったように思う。なぜ人は憎み、争うのだろうか。

「オキシトシン」というホルモンがある。愛情ホルモンとも呼ばれており、脳の視床下部で合成されるこのオキシトシンが増えることでストレスを緩和して心を穏やかにするだけでなく、自分の属している集団の仲間に対する信頼感を向上させる効果があると言われる。しかし、そんな他者との絆を育むホルモンも過剰に放出されると、思考が内向きになり相手を妬み、仲間以外の集団を排除しようという闘争心や排他的感情を高めてしまうそうだ。行き過ぎた愛情が争いを生むのであれば、それを抑制することで信頼し合える社会を築くことは出来ないだろうか…

人類史上、記録に残っている最古の戦争は奇遇にも紀元前1286年頃のシリア・パレスチナをめぐるカデシユの戦いで、その際には世界最古の平和条約も結ばれたという。一刻も早く罪なき人々を悲しませる争いが収束し平和な日常が訪れるのを望むばかりだ。

株式会社千惣 会長 岡山克巳

産地研修日誌

滋賀県甲賀市にある契約農場へ
里芋掘り研修へ行って来ました📍



今回の産地

11月2日、**味野菜の契約農場**として滋賀県で里芋を育ててくださっている(株)マックスファームの不破さんの里芋畑を訪問しました。こちらで育てているのは「福丸」と

いう名前の里芋です。三重県の鈴鹿地方で**その美味しさが愛されて代々受け継がれてきた品種**で、不破さんもこの味に惚れ込み農家さんから種芋を受け継いで生産を始めたそうです。夏には成人男性の背丈を越すほど葉が成長し、その養分は収穫期までに全て地中の里芋に送られます。里芋の収穫はたくさんの養分を得てしっかりと伸び絡み合った根を切り取る場所から始まります。地中の里芋を傷つけないように気をつけながらスコップで周囲の根を切り、テコの原理で掘り出します。里芋は茎から繋がり種となっている親芋と、その周りから出た芽が成長した子芋、孫芋で出来ています。普段私たちが食べているのは、主に子芋の部分。そのため、掘り



スコップを斜めに突き刺すと里芋が傷ついてしまうので細心の注意が必要!



出した里芋からある程度土を落としたら、親芋から子芋をポキポキと外していきます。収穫したての子芋は皮が柔らかく、塩茹でただけで皮ごと食べられるのだそう! 親芋の部分はまた来年の栽培のために取っておきます。ずっしりと重く、しっかり根付いた里芋の収穫はかなりの重労働でしたが、農家さんの苦勞と食材の自然の姿を知る貴重な体験となりました。生産者の不破さんは、**農薬を使わずに作物を育てる**ことにこだわられています。雑草や虫との戦いはもちろん、化学肥料も使わないので、作物の成長見込みを計算することが出来ず、経験に基づき育てなければならぬ



両手ほどの大きさの親芋に片手サイズの子芋が付いており子芋にはさらに小さな孫芋が仲良く付いています

という大きな苦勞がある中でも、**農薬を使わないのは「安心安全」**でなおかつ「美味しい」ものを作りたいという思いからだと言います。こうした産地の温かい想いをしっかり引き継ぎ、私たちも安心して食べていただける、健康な食を提供し続けねばならないと強く感じました。今年採れた里芋は12月頃からメニューに登場する予定です。お楽しみに♪



ありがとうございました!

早いもので今年もあと1ヶ月となりました。皆さんは無事1年を納められそうですか? 12月8日は農事にまつわる事納めの日と言われており、「おこし汁」という6種の具を入れたみそ汁を飲み、五穀豊穣や無病息災を願う習わしがあるそうです。具材は地域によって異なりますが、魔除けの意味を込めて小豆を入れるのは全国共通のようです。やり残しがないよう、年の瀬前のこの時期に温かいおこし汁で一息つくのもいいかもしれませんね。今年もご愛読いただき感謝申し上げます。どうぞ良い年末をお過ごしください! 「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

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!

