

# 咲菜だより

第109号

《2024年2月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜  
sakana

お米を食べて  
日本の農業を  
応援しよう。



●ごはんを食べようプロジェクト  
始めます

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

## 『 選べること 』

皆さん、こんにちは！咲菜の重要な役割として、「日々の健康な食生活を応援する」があります。これは私たちの企業理念の根幹です。家族の健康を願って作る料理、自分の健康を守る料理、栄養バランスを考え、塩分は控えめに、野菜が豊富で、肉と魚も偏らず、そしてできるだけ食品添加物を使わない。そんな料理を私たちは、皆さんの代わりにご用意します。多様な食べ物の中から、「健康のために選べる選択肢」の1つになることが咲菜の役割です。今期はもう1つ、大きな役割を加えました。「日本の農水畜産業を応援する」ことです。近い将来に迫る食糧危機に備え、自分たちで食べるものを自分たちで作っていくため「国産」を食べるという選択。健康と食糧危機に対して、何を食べるか「選択する」ことが重要ではないでしょうか？その選択肢の1つであることは、私たちの重要な役割です。そのためにも国内で作ったものを無駄なく使える売場を持つこと、情報発信すること、続けていきます。

# 炊き込みみごはん

## 材料 (3合分)

白米	3合分	人参 (粗みじん)	50 g	調味料★	だし汁	510 g	清酒	10 g
鶏むね肉 (角切り)	80 g	うすあげ (細切り)	50 g		淡口醤油	30 g	サラダ油	10 g
ごぼう (ささがき)	80 g	こんにゃく (粗みじん)	50 g		濃口醤油	20 g	塩	ひとつまみ
しいたけ (薄切り)	50 g				本みりん	20 g		

1

白米を3合量って磨ぎ炊飯釜に入れる



4

炊き上がったらすぐ切るように混ぜて天地を返してほぐす



2

炊飯釜に★を加え水を3合の目盛りより少なめになるよう注ぎよく混ぜ合わせる



5

お茶碗に盛り付けお好みで刻みねぎや三つ葉をあしらったら出来上がり♪



目盛りぴったりでなく少し下までにすると◎

3

残りの材料を全て白米の上に乗せ炊飯する



白米と具は混ぜ合わせないように注意!!

## アレンジ

竹の子や、きのこ類を加えて季節の炊き込みみごはんにするのもおすすめです♪



## 味菜の栄養士からおすすめポイント

炊き込みみごはんは、材料を入れて炊くだけの簡単な調理なのに、1品で主食(炭水化物等)・主菜(タンパク質等)・副菜(食物繊維等)がしっかり摂れる、身体に嬉しい料理です。しかも茹でる調理法だと流出してしまう水溶性の栄養素もごはんに溶け込むので、効率良く栄養を摂取できます。塩分が気になる場合は汁物や副菜をあっさりしたものにして調整してくださいね♪

炊く前に具を混ぜると水の対流が妨げられムラが出来るので注意してください!



栄養士 鈴木 夏澄

## 私たちが苗植え・収穫した さつまいもがデビューします

昨年9月、鹿児島県にある契約農場で  
収穫した循環型農業で育てるさつまいもが  
長い貯蔵期間を経て、十分な甘みを蓄え  
ついに、大学芋として店頭並び始めま  
した。苗植え・収穫の様子はInstagramに  
掲載していますので  
ぜひご覧ください♪



## 「味噌炒め」のタレを リニューアルしました!

茄子味噌炒めや豚味噌炒め丼に使用し  
ていたタレが変わりました! 豆麴を使い  
長い期間熟成させた豆味噌で作った  
甘辛い味噌ダレです。コク深さが増して  
ますますごはんが止まらなくなる味に  
仕上がりましたので  
ぜひ一度お試  
しください♪



## 今月のおすすめ

大根は寒くなるほど甘みが増すので、冬が最も美味しいと言われています。  
素材の旨みがギュッとしみ込んだ煮物を、旬の時期にぜひご賞味ください♪



大根の鶏そぼろあんかけ



揚げたサバと大根の  
生姜煮



豚バラ大根の煮もの

## 創業者のつぶやき

『あなたの鬼は何色?』

節分行事に欠かせない存在の「鬼」。  
漢字の「鬼」という文字は、死者の靈魂を  
表しており、鬼は陰悪な気が集まる「鬼  
門」からやってくると言われている。鬼門  
が北東、丑寅の方角に位置しているの  
日本でイメージされる鬼はみな「牛(丑)」  
の角が生え、「虎(寅)」のふんどしをして  
いるそうだ。

仏教の考え方によると、鬼は煩惱の象  
徴とされており、修業を妨げる5つの煩  
悩(五蓋)に対応して5色に分類される。

赤鬼：欲望、むさぼり

青鬼：悪意、憎悪、怒り

緑鬼：やる気が出ない

悪い習慣から脱せない

黒鬼：疑い、愚痴、矛盾した心や行い

黄鬼：浮ついた心、妄想

自己中心的な思い上がり

旧暦では大晦日にあたる2月の節分に  
自分が打ち勝ちたい煩惱を表す色の鬼  
に豆をぶつけることで、清々しく新年を  
迎えることができるという。煩惱の象徴  
である五鬼を追い出し、昇龍に乗って今  
年の抱負を成就させよう!

株式会社千惣会長 岡山克巳

# 咲菜お台所 絵手紙 コンテスト

お台所やお料理にまつわる絵手紙を募集します

- 参加規定 どなたでも何点でも応募できます
- サイズ規定 ハガキサイズ(100mm×148mm、縦横・紙質は問いません)
- 応募方法 作品は汚れを防ぐため必ず封筒に入れ  
しっかりと封をしてください
- 募集期間 2024年4月30日(火) 締切(当日消印有効)

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



詳細は店頭チラシ・HPにて 心あたたまる作品をお待ちしています♪

## ごはんを食べようプロジェクト 始めます

日本の農業を応援するために私たちができること…それは「日本で作られた食べ物を日本でしっかり食べること」ではないかと考えました。毎日三食ごはんが食べられている日常では、食料自給率の低さや食糧危機の重大性を感じにくいかもしれません。なぜ農業が危ないのか、なぜ食べることが応援に繋がるのか。そうしたことも含めて



一度真剣に、自分たちの食を守ることにについて一緒に学び、できることを考えてみませんか？

それがこのプロジェクトの意図です。

まずは、一番身近な食材「お米」から。この1年、お米に関する情報をたくさん発信していきますので、ぜひご覧くださいませ。

いつもありがとうございます。早いものでもう2月。「如月」とも言いますが、これはまだ寒さが厳しく、更に衣を重ね着しないといけないことから「衣更着(きさらぎ)」と呼ばれたことが由来のひとつだそうです。たしかに暦の上では春ですが分厚いコートが手放せそうにありません…今が旬の冬野菜の多くは、血流を良くするビタミンや筋肉などを作る手助けをしてくれるミネラルが豊富なので、身体を温める効果があると言われています。外側を覆うだけでなく中から温めてみるのも良いかもしれませんね。

【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!

