

咲菜だより

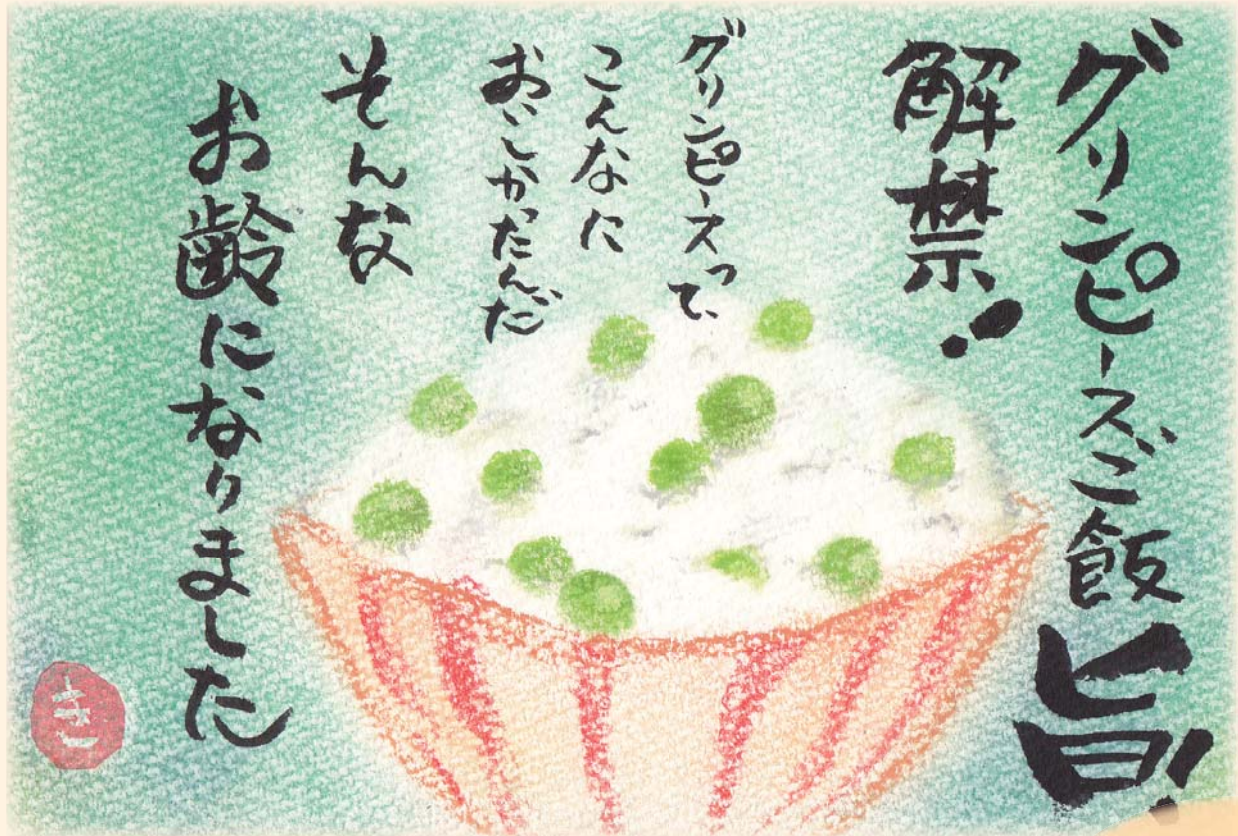
第110号

《2024年3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 きよきよ様の作品



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

お台所絵手紙コンテスト
開催中!
詳細はHPにて

『反省と嬉しさ』

皆さん、こんにちは!もう3月。すっかり春めいてきましたね。今年はしっかりとお店を見て回るという約束をしましたが、なかなか出来ていません。現場の課題や改善点を自分の目で見て感じる事が出来ず、少し焦る。しかし、嬉しいこともあります。それは私自身が動けなくても、社員たちが自分の持ち場や垣根を越えて、色々なプロジェクトに取り組み、どんどん前に進んでくれていることです。日々の仕事や会社を良くするため、初めてのことにも挑戦してくれている。その様子を見て、忙しさを理由に、お客様のため社員のため、本当に、しかも早急にしなくてはならないことを先送りしてきたことを反省しました。社員のみんなが良心を軸に、一生懸命に取り組んでいることに間違いは無い、現場での選択は正しいと信じています。これまで一人でモヤモヤと抱え込んでいたことは、大きな失敗であり反省点です。協力し合うことで会社が良くなり、お客様と社員の喜びが増える。大きな反省はあったが、大変嬉しくもある。大きな成果が生まれると期待が持てる。

材料 (3~4人前)

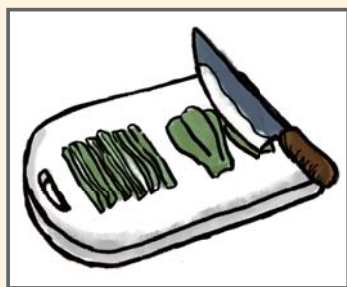
ピーマン	200 g	炒め用油	適量
ちりめんじゃこ	10 g	かつお節	適量

調味料★(合わせておく)

濃口醤油	15 g	本みりん	5 g
砂糖	10 g	清酒	5 g

1

ピーマンを
細切りにする



4

★を加え
とろみが出るまで
軽く煮詰める



2

油を熱した
フライパンで
ピーマンをサッと炒め
取り出しておく



色が鮮やかになればOK

5

2を加え
絡ませるように
混ぜ合わせる



3

残った油を
軽くふき取ってから
ちりめんじゃこを入れ
乾煎りする



焦げつかないように
よく混ぜる!

6

お皿に盛り付け
かつお節をあしらったら
出来上がり♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

ピーマンには風邪の予防や美肌作用のあるビタミンCがレモンに負けないくらい多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い栄養素ですが、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いという特性があるため、効率よく摂取することができます！また、油で炒めることで特有の苦みを抑えることもできるので、苦手な方は加熱調理をぜひお試しください♪

彩りも良いので
春の行楽シーズンのお弁当のおかずにも
おすすめです



栄養士 熊倉 葵

ご予約
承り中

春の行楽弁当

春の食材がたっぷり入った行楽弁当が
より春らしく彩り鮮やかにリニューアル！
旬の食材も使ったお弁当で
芽吹きを満喫しませんか？
お花見のお供にぜひどうぞ♪



3月中旬より販売予定! 詳細はスタッフまたは店頭POPにて

今月のおすすめ



2~3月が旬の菜の花は、**つぼみ部分**を食べる食材です。
寒い冬を越え花を咲かせるため、**栄養がたくさん**詰まっています！
この時期限定の菜の花メニューを、ぜひご賞味ください♪



菜の花とベーコンの炒めもの



菜の花のからし和え



菜の花と蒸し鶏のゴマドレサラダ

創業者のつぶやき

『おはぎとぼた餅』

私の大好物は「おはぎ」だ。特に大阪日本橋にある「玉製家」は絶品！長蛇の列に並んで店内へ入ると和服姿の気品漂うおかみさんが出迎えてくれる。「今日中に召し上がってくださいね」という言葉と共に受け取ったおはぎは、少し塩味の効いた上品な甘さのこしあんと、程よい粒感で穏やかな余韻を感じる粒あん、素材を活かした優雅な舌触りが堪らないきな粉の3種類。おかみさんの素敵な笑顔に幸せな気持ち加わり大満足。ぜひ私も「たなから亭」という名前でおはぎの店を開きたい。この名前は、思いがけない幸運と出会うことを指す「棚からぼた餅」のことわざにあやかっている。よく似ているおはぎとぼた餅だが、実はほぼ同じもので、季節によって呼び方が変わるそう。ちょうど今頃、牡丹の咲く春の彼岸に供えるものをぼた餅と言う。お彼岸にはご先祖様の供養のほかに「六波羅蜜（ろくはらみつ）」という次の修業をするという良いそう。持戒・精進・布施・禅定・忍辱・智慧」この6つの行いをお彼岸の機会に見つめ直し精進すれば、私にも大きなぼた餅が手に入るかもしれない……!

株式会社千惣会長 岡山克巳



ごはんを食べて農業を応援しよう! 春のごはんフェア 開催!

食べて・学んで・考えて…日本の農業を応援しながら
健康のために美味しくお米を食べることを楽しんでもらえたらと思い
【ガンバリ ごはんプロジェクトシール】を作りました!

3月から5月まで、3と7のつく日に開催中の「咲菜の日」限定で
ごはん関連の対象商品に貼られていますので、ぜひ集めてみてください♪



シールを15枚集めて
専用の引換えハガキに貼って
いただくと、咲菜各店で
「ごはんを食べようプロジェクト
限定参加グッズ」と交換できます



咲菜のごはんは全て国産で、安心安全な
お米を生産する農家さんから届けられています
白ごはん：岩手県産／玄米：新潟県産／十穀米：熊本県産

3月3日の咲菜の日より開始! 美味しく楽しく日本の農業を応援!
詳細は応募ハガキにて、ぜひご参加ください♪



【咲菜のごはんを食べようプロジェクトとは】

危機迫る日本の農業を応援するため、自分たちの食を守ることについて
みんなで真剣に学び、できることを考えたいと始めたプロジェクトです。
「日本で作られた食べ物を日本でしっかり食べること」への私たちの想いを
綴ったチラシも配布中ですので、ぜひ一度ご覧くださいませ。
インスタグラムでも情報を発信していきます!

Instagram
sakana_homemeal



いつもありがとうございます。
暖かい日も増え、春がすぐそこ
まできましたね♪3月とい
えばひなまつり!女の子のい
るご家庭では、この日に成長
を祝ってちらし寿司を食べる
方もいるのではないでしょ
うか?ちらし寿司には、長生き
を願うエビや、将来を見通せる
レンコンなど、縁起の良い食材
がたくさん使われており彩り
も鮮やか。料理の見た目を華
やかにすると、喜びが増して
幸福が訪れやすくなるのだと
か!ひなまつりに限らず、春
に向けて食卓を彩ってみるの
も良いかもしれませんね。

【制作チーム一画】

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】 <https://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!

