

# 咲菜だより

第111号

《2024年4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 翠石様の作品



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  
今月末が締め切り!  
詳細はHPにて

## 『社内メニューコンテスト!』

数年ぶりに「社内メニューコンテスト」をしました。全スタッフから、お店で販売してみたいレシピを募集して、選考し、実際にメニュー化・販売するコンテストです。今回の応募総数はなんと44品! 応募してくれた方も、考えてみたけど応募はしなかった方にも感謝です。「我が家のヘビーローテーション」「子供がモリモリ食べます」「簡単調理」「季節の栄養たっぷり」「今ある商品をアレンジ」などなど、力作ばかりで選考が困難でした。レシピの書き込み、完成イメージの写真やイラストを見ると、一生懸命に取り組んでくれた姿が想像できます。現在、商品開発チームがそれらをお店で再現するため、まだまだ、もっと、ああでもないこうでもない…と悪戦苦闘の試作中です。こうした企画を通して、全スタッフで同じテーマに取り組み、みんなで自分たちの咲菜を作っていくイメージ。全スタッフ一丸となって、これからも咲菜を盛り上げて欲しい。そしていつかは、お客様からもメニューを募集してみたい。全スタッフもお客様も、全てが一体となることでお店があることが私の理想です。今はまだ道半ば。練習期間というところだろうか。

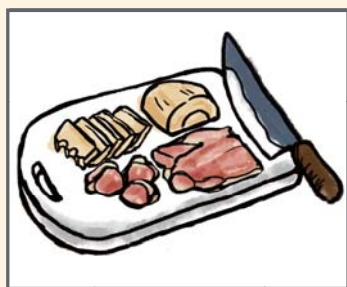
# 竹の子と鶏肉の炒め煮

## 材料 (3~4人前)

竹の子(下処理済み)	200 g	とうがらし(輪切り)	適量	調味料★	
鶏肉(モモでもムネでも可)	200 g	ごま油	適量		
白だし	50 g	炒め用油	適量		
				清酒	50 g
				本みりん	25 g
				濃口醤油	20 g

1

竹の子を短冊切りに  
鶏肉をひと口大に  
切る



4

★と白だしを加え  
強火にし  
煮汁が少し残るまで  
煮詰める



2

油を熱した  
フライパンで鶏肉を  
色が変わるまで  
炒める



5

火を止めたら  
香りづけに  
ごま油を回しかける



3

竹の子と  
とうがらしを加え  
油を絡めるように  
サッと炒める



6

お皿に盛り付けたら  
出来上がり♪



## 味菜の栄養士からおすすめポイント

春の味覚の竹の子に多く含まれる不溶性食物繊維には整腸作用や便秘改善効果だけでなく、コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑える効果もあります。また、新陳代謝を活性化し、味覚を正常に保つ働きのある亜鉛も含まれています。亜鉛は鶏肉などの動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率が上がるので、ぜひ調理の際は食材の組み合わせも意識してみてください♪

竹の子と海藻類を  
合わせれば  
整腸作用が高まります



栄養士  
中谷 摩紀



## 創業26周年 お客様感謝創業祭

いつも咲菜をご利用いただきまして誠にありがとうございます。おかげさまで今年創業26周年を迎えます。日頃のご愛顧に感謝して今年も咲菜全店で創業祭を開催！楽しい企画を考えていますのでぜひご来店くださいませ♪

4月下旬頃に開催予定です  
続報をお楽しみに♪



## 社内メニューコンテスト商品 まもなくデビューします！

お店のスタッフから新メニューのレシピを募集する「メニューコンテスト」を開催！集まったレシピで試作を重ね、商品化が決定した春メニューが、まもなくお店に並びます。力作ばかりですので見かけた際はぜひ一度ご賞味ください♪



## 今月のおすすめ

春が旬のスナップエンドウはシャキシャキの食感と甘みが特徴です。  
この特徴を活かした春限定メニューをぜひお試しください♪



スナップエンドウと  
じゃが芋の醤油炒め



スナップエンドウと  
じゃが芋の玉子サラダ



スナップエンドウと  
海老の炒り玉子

## 創業者のつぶやき

『世界的な食糧危機に向けて』

食糧危機が目の前に迫っている。その大きな要因は次の4つだと考えられている。一つ目は生態系崩壊の懸念。化学(科学)の発展により温暖化が進み、異常気象や自然界の食物連鎖に影響を及ぼしている。二つ目は地下水の枯渇。北米や南米、豪州といった大規模農場で使用している地下水は2030年には枯渇し農業の持続が困難になると言われている。三つ目は人口の爆発的増加。西暦1800年9.6億人だった世界人口は、1900年には16.3億人に。さらに2000年には61.5億人となった。このまま増加し続けると2040年には91.8億人になると言われている。四つ目は地政学者フリードマン氏が唱える「制度的サイクル」が2025年に新たな周期に入ること。80年周期で回るこのサイクルは戦争が大きな変化の起点となっている。人口が増え続け、環境破壊が進む現代でもし大きな争いが起これば、世界中で食料の争奪が始まるのは必然だろう。そうなれば食料自給率が38%しかない日本は飢餓列島になってしまう可能性が高い。

私は「食は人に良い」を掲げて農業にも参入。有機無農薬で持続可能な循環型農業を目指して挑戦を続けている。まだ規模は小さいが、危機を予知しながら私の天職である食の使命を果たすため精進していこうと思う。

株式会社千惣会長 岡山克巳

全国特選の  
味野菜の  
素材見隊が  
行く

# 産地研修日誌

2/28、鹿児島県にある「中園久太郎商店」さんの契約農場で高菜の収穫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



中園さんにレクチャー  
していただき、みんなで  
初めての高菜収穫です！

中園久太郎商店さんは、創業111年にもなる老舗のお漬物屋さん。原料の見極めや手入れなども全て手作業、手づくりにごだわることによって安心安全なお惣菜を作られています。味野菜では現在、お弁当に添えている大根の「つぼ漬け」を作っていており、今回収穫する高菜は新メニュー「高菜おにぎり」用の味野菜

専用高菜漬けになります！高菜は12月末～3月に収穫期を迎えます。今年の鹿児島は雨が多く、生育状況は少し小ぶりだったようですが、それでも



1人は根が見える  
ように高菜を押さえ  
もう1人が包丁で  
刈り取ります。



2キロほどの重さがありました。収穫は2人1組になって、根に包丁を入れて収穫します。慣れてくると力を込めなくても刈り取ることが出来ました！収穫が完了したら畑に並べ、一晩干して水分を抜きます。収穫後も高菜は生きているので、なるべく早めに漬け込まなければなりません。短期集中で取り組む

のが美味しい漬物づくりのポイントだそうです。お漬物は通常、何度も塩抜きをしてから味付けをしますが味野菜専用高菜漬けは塩とウコンだけで4ヶ月～半年ほど漬け込み、完全な塩抜きをしないことで、調味料や添加物を加えず高菜本来の旨味と発酵によるまろやかな酸味を活かしたお漬物に仕上げさせていただきます。余分なものは入れない、素朴な味の味野菜漬けを使ったおにぎりはまもなくデビュー予定ですので、皆さんぜひご賞味ください♪



抱えるほどの大きな高菜！  
一晩寒気にあてたら  
すぐに塩とウコンで  
漬け込みます



産地研修の様子はInstagramでも公開しています！  
他にもレシピや新商品など色んな味野菜情報を発信していますのでぜひフォローをよろしくお願いします

Instagram



ありがとうございました！

いつもありがとうございます。  
「土用」と聞くと夏に鰻を食べる日のイメージが強いかと思いますが、実は「春の土用」も存在します！そもそも土用というのは日本古来の暦で季節の変わり目を指しており、春夏秋冬全てにあり、体調を崩しやすいこの時期に、それぞれ季節で特定の日に縁起の良い食べ物を食べる風習があります。春の土用は戌の日（今年4月16日と28日）に「い」の付くものや「白」ものを食べると良いそうです。新生活で何かと忙しい時期ですが、楽しく食べて頑張ってくださいませ！【制作チーム一団】

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](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！

