

# 咲菜だより

第112号

《2024年5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 特別賞 中島 寿子様作品



お台所絵手紙コンテスト  
応募締め切りしました！  
結果発表は6月上旬の予定

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

## 『世界最大の小売店の創業者は…』

最近、世界一の売上を上げているアメリカのウォルマート創業者の10の格言を、いろんな場面で目にするのが重なり、何か意味がある必然的なことなのかと思い、私なりに解釈しながら書いてみます。

- ① 仕事に誠心誠意「励め」→自分の仕事に夢中になろう！
- ② 利益はすべての従業員と「分かち合え」→全員の一体感からは、想像を超える結果が生まれる。
- ③ 仲間を「動機付けよ」→給料だけに満足は無い。やりがいや新しいことへの挑戦で、充実感と達成感を！
- ④ パートナーに可能な限り「情報伝達を行え」→一方通行でも、情報を共有する努力を怠ってはいけない。
- ⑤ 従業員がビジネスのためにした行為はすべて「感謝せよ」→社員の努力があってこそ。常に言葉で伝えよう！
- ⑥ 成功は「祝福せよ」→いつでもチャレンジしよう。再起できないほどの失敗は無い。楽しんでチャレンジを！
- ⑦ 従業員の言うことを「よく聞け」→日々現場を見ているのは社員。良い意見を持っているのもその社員です。
- ⑧ 顧客の期待を「超えよ」→常にイメージし、超える努力を。超えられないことは改善への課題となる。
- ⑨ 競争相手よりも支出を「抑制せよ」→余計な支出の負担をお客様や社員からいただいてはならない。
- ⑩ 流れに「逆行せよ」→誰もやっていないことへの挑戦に会社の存在意義があり、ブランドに繋がります。

1つでも見習いたい。まだまだ努力します。

咲菜の味をご家庭で

# 今月のレシピ アスパラとパンネの春サラダ

## 材料 (3~4人前)

アスパラ	100 g	レタス	50 g
玉ねぎ	60 g	乾燥パンネ (少し硬めに茹でておく)	80 g
人参	30 g	粗挽き黒コショウ	適量
ハム	20 g		

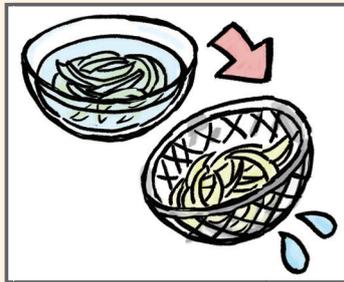
調味料★ (ボウルに混ぜ合わせておく)

マヨネーズ	50 g
咲菜オリジナルセバレートドレッシング	20 g
塩	適量

※ドレッシングは市販のものでも代用できます (フレンチ系やオイル系がおすすめ♪)

1

玉ねぎをスライスして5~10分水にさらし辛味が抜けたら水気を切っておく



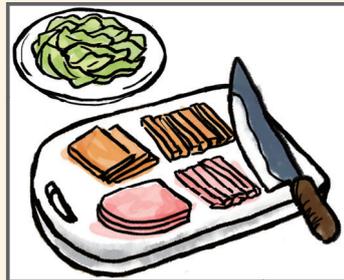
4

冷ましたアスパラの水気を切り斜め切りにする



2

人参とハムを細切りにしレタスを一口大に手でちぎる



5

★の入ったボウルに野菜とハムとパンネを加えてよく混ぜる



3

フライパンで水を沸騰させアスパラを約1分茹でて冷水で冷ます



6

お皿に盛り付け黒コショウをかけたら出来上がり♪



## 咲菜の管理栄養士からおすすめポイント

春が旬のアスパラガスは、出始めが一番甘みが強く美味しい時期です。美味しいと感じる理由の一つが、アミノ酸系うま味成分であるアスパラギン酸を多く含むこと。アスパラギン酸には、筋肉疲労の原因となる乳酸をエネルギーに変えることで、疲労を回復させる効果があると言われています。熱に弱い特性があるため、アスパラガスを調理する時は、加熱時間を抑えることが大切です！

新陳代謝を促す働きがあるので美肌効果も期待できます！

管理栄養士  
菊地 万理



新商品

## 兵庫県産 甘エビの唐あげ

これからの暑い季節、晩酌のおともにもピッタリの新メニューができました！  
兵庫県産の甘エビを殻ごと揚げているので、エビの旨味を存分に堪能していただけます。ほんのり塩味がクセになる♪  
そのままおやつ感覚でどうぞ



## 鹿児島県産高菜を使った 高菜おにぎりがデビュー！

咲菜オリジナル高菜漬けがいよいよ完成！  
漬け込みの際に完全な塩抜きをしないことで、調味料や添加物を加えず、高菜の旨味と発酵の酸味を活かした味に仕上がりました。高菜収穫の様子はインスタグラムに掲載しています♪



## 今月のおすすめ

今年から、季節メニューに使用しているアスパラガスが「香川県産 さぬきのめざめ」に変わりました！この品種は通常の2倍、大きいものは全長50cmまで育ちます。太いけれど柔らかく、シャキシャキの食感が特徴です。収穫直後は生でも食べられるという、その瑞々しさと甘みの強さにびっくりされるかもしれません！アスパラメニューは春～夏の期間限定。まだの方はぜひ一度ご賞味ください♪



## 創業者のつぶやき

『耳にたこが出来るとは会長の口癖』  
「売上や利益を上げることは目的ではない。売上とは、我が社の商品やサービスが社会貢献できた総額。利益とは、社会からのご褒美である」

私は商品を生入れて売るだけの問屋業から事業を始めたが、会社を大きくしていくには社会に必要とされる機能が大切だと気がついた。物流を強化し、人手不足を補う仕込代行業に着手。小売業の中食部門として咲菜を始め、今では農業にも挑戦している。現状維持では滅亡する。時代の変化に対応し常に挑戦・変革しなければならぬ。「変革はチャンス！」と周囲に言い続けているのだが、私の人望とリーダーシップが足りないのか、なかなか浸透しない…。どうすれば全員で燃える集団になれるのか、私の永遠の課題だ。  
昨年、新型コロナウイルスの襲来という成す術のない危機によってグループ全社で大きなピンチを迎えたが、全員で気持ちをひとつに団結し見事に克服することができた。ピンチはチャンスだと、一致団結から最強のパワーが生まれると、身を持って教わった。  
私はこの5月で78才になる。長い時代を生きてきたが、まだまだ果敢にチャレンジ！未来に向かって前進あるのみ！人生は、楽しい。

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

2/29、熊本県で十穀米を栽培する  
「株式会社ろのわ」さんを訪問し、有機栽培  
について勉強会をしていただきました🍌



今回の産地



東さん



保管庫の中は  
穀物にとって最適な  
13℃で保たれています

ろのわさんでは有機栽培に取り組み、有機JAS認定を受けています。有機栽培とは、植物の種類により定められた期間、化学的な農薬・化学肥料・土壌改良材を「全く使用していない」田畑で作物を栽培することです。天然系農薬や有機肥料の使用は許可されていますが、化学系の農薬や肥料が使えないため、草取りや虫取りなどの作業に手間がかかって生産コストが上がる上に、安定した収量や見栄えを保つことが難しく



先代から受け継がれた昔ながらの加工機械はお米にかかる熱が少なく美味しさを保てるそうです

大量生産が困難というハードルがあります。また、日本で「有機・オーガニック」と表示するためには、農林水産大臣が定める有機JASマークの取得が必須で、認定後も年次調査や細かな記録管理が義務付けられています。私たちが食材の安全性を知り、安心して選ぶことができるのは

こうした生産者さんの食の安全への強い想いと努力のおかげだと学ばせていただきました。この地域では農家さんの高齢化が進んでおり、この5年間で引退される方も増えたのだとか… そうした現状から、ろのわさんでは農業が緊迫する前に設備を整え始めているのだそう！産地だけでなく私たちも、安心安全はもちろん日本の農業の未来という大局を見据え、食べるものを選んでいきたいと改めて思いました。



九州での導入第一号という最新トラクターや先代の頃から使っている機械も触らせてもらいました！

ろのわさんの十穀米はお弁当やおにぎりでご用意しているほか一部店舗では「十穀ブレンド」として販売中です！ご家庭でも簡単に調理できるので、毎日の健康管理にぜひお試しください🍌



東さんご夫婦、ろのわの皆さま  
ありがとうございました！

いつもありがとうございます。今月のレシピやおすすすめで紹介したアスパラガスにはオスとメスがあるのをご存知ですか？見分けるのは意外と簡単で穂先がふんわり広がって茎の部分が細いのがオス、穂先がキュッと締まって茎の部分が太いのがメスです。このようにオスメスが分かれている野菜を雌雄異株野菜と呼びます。アスパラガスはオスの方が繁殖力が強く収穫量も多いのだとか。食感や味も少し異なるので、お買物の際にはどちらの性別か確かめてみるのも面白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】 <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！

