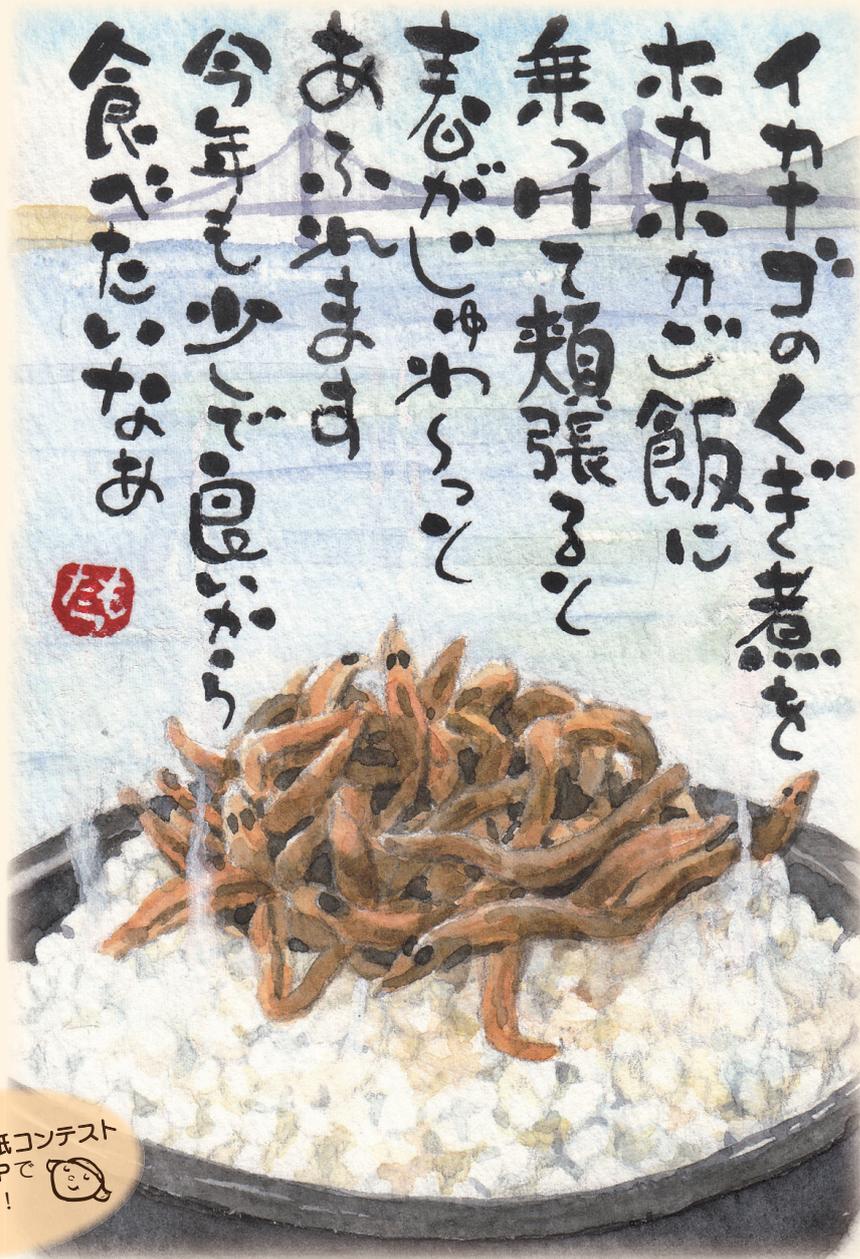


咲菜だより

第8回お台所絵手紙コンテスト

最優秀賞

三柴保様の作品



お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です!

第113号

《2024年6月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『ハチドリの一滴(ひとしずく)』

今回は少し難しい話を。農林水産省が出している「農業総算出額」のデータによると、令和4年の日本全国での、米・野菜・果実・花・茶・食用肉類などの年間総出荷額は、9兆15億円でした。農林水産省は令和4年に38%しかない食料自給率を、6年後の令和12年には45%にする目標を掲げています。そんな食糧事情の中、私たち咲菜は、お惣菜お弁当を販売する中食業界に位置しています。中食業界の年間販売金額は10.3兆円。この市場規模だと少なく見積っても、食材の使用金額は2~3兆円あると考えられます。ということは、中食業界で使う食材をなるべく国産に変えると、農業総算出額はたちまち10兆円を超え、食料自給率は確実に上がります。これは業界全体で取り組むべき課題なのです。私たち咲菜はまだ小さな規模ですが、使う食材全てを国産にしていこうとチャレンジをしています。「ごはんを食べようプロジェクト」もその一つ。近い将来、地球上で必ず陥るであろう食糧危機のために。それがたとえ、「ハチドリの一としずく」であったとしても、使命感を持ってチャレンジし続けます。「ハチドリの一としずく」は、南米アンデス地方の先住民に古くから伝わるお話。森が燃えていく中、他の動物たちが逃げてしまっても、ハチドリだけは小さくちばしで水滴を運び火にかけ続けます。そんなことをして何になるんだ？と他の動物たちは言いますが、ハチドリは「私は、私にできることをやっているだけだ」と返します。ご興味のある方は、ネットや本で調べてみてください。

味菜の味をご家庭で

今月のレシピ 揚げたじゃが芋のゴマ味噌からめ

材料 (3~4人前)

皮付きじゃが芋	300 g	調味料★	
揚げ用油	適量	こしょう味噌	50 g
黒すりごま	お好きな量	本みりん	25 g
		砂糖	40 g
		清酒	15 g

1

じゃが芋を皮ごとよく洗い水気を切ったら一口大に切る

小さいものは丸ごとでもOK



4

別の鍋に★を入れ混ぜ合わせたらひと煮立ちさせて火を止める



2

耐熱皿に入れラップをして600Wの電子レンジで約3分加熱し水気をふき取る



5

4にじゃが芋と黒すりごまを加えよく絡める

ごまはたっぷりがおすすめです



3

深めのフライパンにじゃが芋を並べ半分くらいの高さまで油を入れたら中火で転がしながら揚げ焼きにする



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

ごまの有名な成分セサミンは、ごま特有の抗酸化物質であるゴマリグナン的一种です。過剰に発生すると細胞を酸化させてしまう活性酸素を取り除き、アンチエイジングや肝機能を改善する効果があります。また、味噌に含まれるメラノイジンも優れた抗酸化作用をもち、こちらには腸の善玉菌を増やす作用が期待できます。ごまと味噌のダブル効果で身体の酸化を防ぎましょう！

今回のごま味噌は炒め物や和え物など色々な料理に使えます♪

栄養士 鈴木 夏澄



新商品

さぬきのめざめ使用 アスパラのかき揚げ

シャキシャキ感と強い甘みが特徴の香川県産「さぬきのめざめ」を使った新商品が登場！太くて柔らかい存在感のあるアスパラと玉ねぎ・人参を合わせた食べ応え抜群のかき揚げです。

お好みで軽く塩をかけてお召し上がりください♪



春のごはんフェア 引換期間は6/30まで

「春のごはんフェア」エコバッグ引換期間が今月末で終了します！シールが15枚集まった方はぜひお近くの店舗にお持ちください。秋にも同フェアを開催予定ですので、今回で集めきれなかった方も大事に取っておいてくださいね♪ごはんを食べて農業を応援し続けましょう！



今月のおすすめ

ゴーヤ独特の苦みを生み出している成分には、胃腸を整えてくれる効果があります。夏バテで身体が弱りがちになるこの季節にぜひ取り入れてみてください♪



ゴーヤとツナのサラダ



ゴーヤとツナのごま和え



ゴーヤチャンプルー

創業者のつぶやき

『福の住む農村』

グループ会社で取り組む鹿児島県南九州市での農業の実績を認められ、奈良県天理市の大和高原「福住村」プロジェクトのひとつ「オーガニックビレッジ」への協業計画要請を受け参画を決意した。このプロジェクトは、里山の地域資源を活用することで、我々が目指すものと同じ、持続可能な循環型の暮らしの実現を目的としている。本格化する世界的な食糧危機を目前に、自ら農業・製造物流・小売り機能を持つことで社会貢献したいと考えている私にとって、拠点のある大阪・東京の物流範囲内にある農地とご縁を結ぶことはまさに願ったり叶ったりだ。

私の夢である「人が集う農村づくり」をどう実現するか：仲間たちに意見を伺ったところ皆の農業への関心の高さに驚いた。持続可能な農業への賛同者、農業に就きたい人もたくさんいる。そんな人たちと一緒に有機無農薬栽培に取り組みながら、天の理を学ぶ「悟り舎」を建て、食事をしながら談笑し合えるレストラン「浮世離れ」をオープンする：福の住む農村への夢は尽きない。

「体は食べたものでつくられる。心は聞いた言葉でつくられる。未来は話した言葉でつくられる」。私の好きな言葉のひとつだ。皆と夢を語りながら、コツコツ努めていきたい。

株式会社千惣会長 岡山克巳

全国特選の
味野菜の
素材
を見
行
隊
が

産地研修日誌

4/25~26、宮城県にてニチモウ㈱さんと
㈱行場商店さんの銀鮭を視察
させていただきました🐟



今回の産地



鮭の加工場です
鮭を機械に入れると
設定した重さに合わせて
切り身になって出てきます

関わったのかが明確になり、顔が見えることで安心にも繋がります。また漁場と加工場が近いのも大きな利点のひとつ。産地で工程が完結するので、良い鮮度を保てるのだそうです。



船で養殖いけすまで行き
エサやりの様子を見学
魚粉が主成分のエサは
少し香ばしい味がしました

今回は、銀鮭の養殖～加工・出荷に携わられているニチモウさん、行場商店さんを訪問。現在咲菜で取り扱っている鮭とは異なりますが、鮮度第一に安心して食べられる鮭を目指して育てられているとのこと、その取り組みを学ばせていただきました。こちらでは、地域の8カ所の生産者さんと契約し鮭を育てていただいているそうです。グループ内で生産したもののだけを使うことで、原料から加工、製品になるまでの全工程でいつ誰が関わったのかが明確になり、顔が見えることで安心にも繋がります。また漁場と加工場が近いのも大きな利点のひとつ。産地で工程が完結するので、良い鮮度を保てるのだそうです。鮭を育てるにあたり一番こだわっているのはエサの配合です。海外産の鮭は魚油を多く含むエサを与えているのに対し、こちらではいわしなどの魚粉を約50%魚油20%、残りは小麦や大豆の油かすなどでできたエサを与えています。専門ノウハウを持つ部署で考えられたこの配合によって、魚の味や旨みコクをしっかりと感じられる鮭に育つそうです。生産から加工まで、安心して美味しい食を提供しようという



午前2時の港の様子
4月下旬とは思えない
厳しい寒さの中、揚がった
鮭を活締めにしていきます



たくさんの方の想いと努力が感じられる産地研修でした。今回の様子は咲菜の公式インスタにも掲載中。工場や港の様子を動画でも載せていますのでぜひご覧ください🎵



Instagram



山奥にある稚魚飼育場
きれいな川の水と地下水で
育てるので海に移せる大きさ
になるまで山奥で育てられます



ニチモウ株式会社、株式会社行場商店の皆さま、ありがとうございました！

いつもありがとうございます。2月から開催しております第8回絵手紙コンテストの集計が完了しました！今年度は全国から228作品が集まりました。ご応募くださった皆さん、ありがとうございます！心温まる数多くのすてきな作品の中から、今回は19の受賞作を選ばせていただきました。受賞作は店頭POPにて、全作品の1覧はHPにて掲載しておりますので、ぜひご覧くださいませ🍂秋には川柳コンテストを開催予定ですのでこちらもお楽しみに！

【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】 <https://okayamafs.com/chisou/>
【e-mail】 sakana-info@chisou.biz

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！

