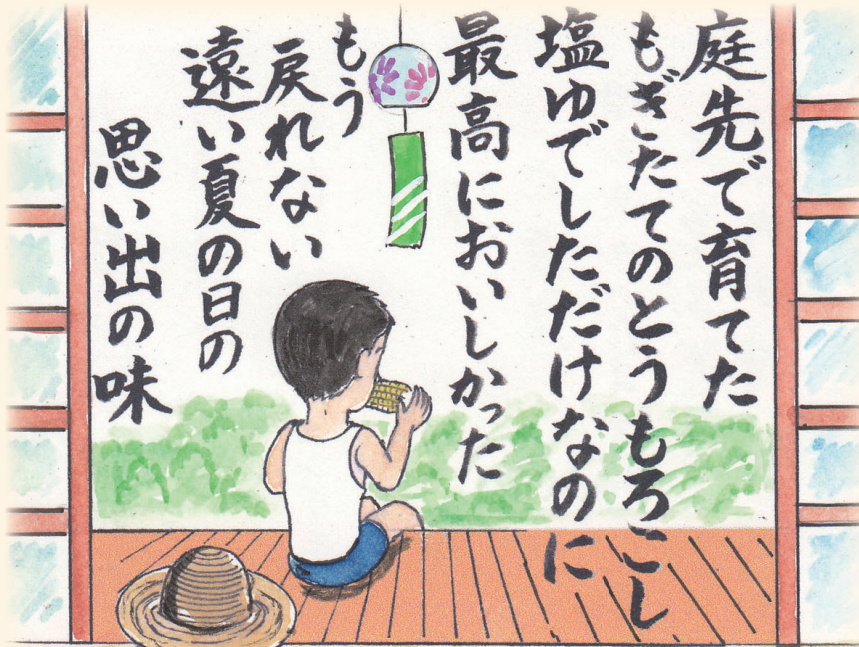


咲菜だより

第8回お台所絵手紙コンテスト

優秀賞

木野田 博彦様の作品



庭先で育てた
もぎたてのとうもろこし
塩ゆでしたただけなのに
最高においしかった
もう
戻れない
遠い夏の日の
思い出の味



お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です!

第114号

《2024年7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)(2)(第113号の続き)』

5月の岩手県での田植え研修の勉強会でのこと。昨年9/13発行の日経新聞「1億人の未来図」という企画誌面のコピーが配られました。そこにこんな衝撃的な見出しが!【農家が8割減る日「主食イモ」覚悟ある?】2050年には現在と比べ、農業従事者が8割減るとの予測が出ています。今のままでは国産農産物で、お米は6割減、ダイコンは半減、カボチャは4割減、レタスは4割減、ほうれん草とさくらんぼはなんと消滅してしまうとのこと。今から25年後とはいえ、私の子供たちが今の私の年代になる頃、今生まれた子供たちが25才になる頃、決して遠い未来の話ではありません。これが現実になると、お米は主食ではなくなります。国産の食材は簡単に手に入らず、輸入食材も人口急増の他国に買い負ける。食糧は足りるのだろうか…?

「食べることは生きること」健全な食べ物があってこそ、健康に生きていけます。IT技術を駆使したスマート農業、大規模化による生産性向上や収入アップによる農業従事者の確保など、対応策は必ず取られると思いますが、最も大切なのは、消費者である私たち1人1人が、もう飽食の時代は終わったという現実を受け入れ、自分たちの食べ物をどう確保するのかを当事者意識で考えることだと思います。今日から、今この時から、日本の農業を応援し、守るための行動を取ります。ハチドリの一滴。ハチドリがたくさん集まれば必ずこの課題は解決できます。日本の農業を応援! 私たちの「ごはんプロジェクト」始まっています!

材料 (3~4人前)

木綿豆腐 (ペーパーを巻いて重石をし 30分ほどしっかりと水切りする) 350 g

玉子 (溶いておく) 2 個

調味料★



ゴーヤ 150 g

炒め用油 適量

濃口醤油 40 g

豚こま切れ肉 150 g

塩コショウ 適量

本みりん 10 g

玉ねぎ (スライス) 150 g

かつお節 お好きな量

1

ゴーヤのヘタを切り落とし半分に切り種とワタを取ったら5~8mmの厚さにスライスする



4

フライパンに油を足し豚肉と玉ねぎを塩コショウで炒め火が通ったら②と③を加える



2

フライパンに多めの油を熱し豆腐を崩しながら入れ焼き色がついたら取り出しておく

苦みが苦手な場合は2~3mmの薄さに



5

溶き玉子を回し入れ少し固まってきたらほぐすように合わせ★を加えて全体に絡める



3

②のフライパンにゴーヤを入れ色が鮮やかになるまでサッと炒めたら取り出しておく



6

お皿に盛り付けかつお節をかけたら出来上がり♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

独特の苦みが特徴のゴーヤ。苦みの素であるモルデシンという成分には、胃酸の分泌を増やして食欲を増進させる効果があり、夏バテの時期にぜひ取り入れたい食材です。また、免疫力を向上させ、疲労回復の効果が期待できるビタミンCも豊富なため、風邪の予防にもおすすめです。ゴーヤの苦味はスライス後に砂糖と塩を揉み込んで5分ほど置くことでも抑えられるのでお試しください♪

豆腐の水切りはペーパーで巻いて500wの電子レンジで3分加熱でもOK



栄養士 熊倉 葵

季節のイベント予告

咲菜厳選 鰻

土用の丑の日は7月24日と8月5日。今年も愛知県三河産の鰻を使ったメニューが登場！じっくり焼いた蒲焼や、タレがごはんに染みたうなぎ重、お子さんも食べやすい巻きやおにぎりなど、家族みんなで楽しめる

メニューをたくさんご用意しますのでぜひご賞味ください♪



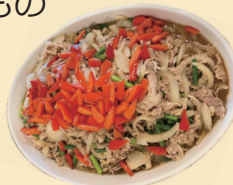
※写真はイメージです

店頭予約受付中です！詳細は店舗スタッフまで

新商品

夏メニューコンテスト商品、ただいま試作中です

咲菜の全スタッフからお題の季節に合ったレシピを応募し、商品開発のメンバーで商品化する企画「咲菜メニューコンテスト」。春に続き、夏メニューのデビューに向けて試作が進んでいます。今回寄せられた夏レシピは18品！幾度もの試作を乗り越え商品化されるメニューは7月中の登場予定です！お楽しみに♪



創業者のつぶやき

『「辛」から「辛」そして「幸」へ』

胴長短足に大きな顔…ハンサムとはほど遠い私だが、年を重ねるたびに鏡に映る自分の笑顔が好きになっていった。一生懸命働くほど煌々と輝く細い目に「辛」を実感していた。しかし、コロナ禍は自らも罹患し、どうしようもない虚無感に加え経営も大きなピンチに陥り、実に「辛」かった。

日常が戻った今でもあんなに好きだった自分の笑顔が「辛」そうに見える時がある。「全ての試練は天の意思」「最大のピンチは最高のチャンス！」と己を鼓舞し、共に働く仲間を激励し続けているが、時代の変化に対応すべき改革が思うように進まず苛立ってしまうことも…そんな時、つい出てしまう自分の作り笑いが「辛」い。

「辛い」を「幸せ」にする一画は『笑顔』だ。中国古典に「喜神を養いて以って福を招く」（喜ぶ心を養い育てることが幸福を招く）という言葉がある。幸せも不幸も自分が呼び込んでいる。「辛」から「幸」へ。成長の種、幸せの種は既に自分の中にある。もっと良い笑顔でいよう。笑顔を、笑顔を。

株式会社千惣会長 岡山克巳

産地研修日誌

5月は2カ所の産地を訪問しました!



今回の産地

今回の産地



5/22~23、
岩手県にて
私たちのお米
「ひとめぼれ」の
田植え体験に
行ってきました📸

5/17~18、鹿児島県へ
グループ会社が
循環型農業で育てる
さつま芋(紅はるか)の
苗植え体験に
行ってきました📸



植え方の指導を受け
この苗束から3~5本ずつ
分けながら線に沿って
まっすぐ植えていきます

今回は、岩手県奥州市胆沢地区へ田植え体験に総勢15名で参加させていただきました! 咲菜で使用しているお米は「ひとめぼれ」という品種で、コシヒカリと初星をかけ合わせて生まれた、甘みと粘りが特徴の、冷めても美味しいお米です。手植えをする際には手作りのまっすぐ線を引く道具(通称:線引き!)で格子状に線を引き線が重なっている部分を目印に等間隔に植えていきます。3~5本の苗を指でつまみ、まっすぐ土の中に植えます。土は想像以上に重く、線に沿って中腰で植えていくのはかなりの体力仕事です。現在の田植えはほとんどが機械植えとなっており、微調整程度でしか手植えは行わないようですが自然を肌で感じられる貴重な体験をさせていただきました。美味しいお米をつくるために欠かせない「水」の要所となる円筒分水工の見学もさせていただきました。この地区の水源は焼石連邦の雪解け水と胆沢川を流れる水。昔は日照りが続くとこの貴重な水を取り合って争いが多発し、なんと300年以上も続いたそうです。そこで造られたのが円筒分水工。こちらは一度水を地下に通し水の勢いを調整する「逆サイフォン」という仕組みで、コンピューター制御をせずとも均等に水を分け合えるようになっています。こうした先人の知恵が現代の稲作に繋がっているのだと感じることができました。また、収穫後の検査や保管も重要だと教えていただきました。中でも保管は冷房で15度以下に保った倉庫で行うためなんと1ヶ月の電気代は1千万円にもなるのだとか! 大きなコストをかけてでも適温で保管することによって、お米の劣化や酸化が防げるそうです。真っ白で美味しいお米が当たり前ようになった今の時代、高まる品質への期待に応えるため、産地では様々な工夫と努力が生まれています。国産の美味しいお米が食べられることを当たり前だと思わず、一粒一粒大切にいただきたいです。



親指・人差し指・中指で
苗をつまんで植える
土に空いてしまった穴を
平にならしてあげます



こちらの束から1本ずつ
指し棒で植えていきます
中には小さい苗もありますが
空に植えると問題なく育つそうです

今回は、鹿児島県南九州市知覧町厚地にある、グループ会社のさつま芋畑を訪問。昨年につき、咲菜の大学芋などで使用するさつま芋「紅はるか」の苗植えを体験させていただきました! こちらの畑では同社が効率よりも美味しさを追求し、通常の3倍の期間をかけて育てる「さつま極鶏大摩桜」という鶏の鶏糞堆肥を活用し、農薬を使わず、循環型農業を目指し、さつま芋を栽培しています。シートが張られた畝には等間隔に穴が空けられており、その穴の上に苗を束から1本取り出して置き、専用の指し棒で斜めに植え込みます。斜めに植えることで、根が横に長く伸び、さつま芋の収穫量が増えるのだとか。この日は現地スタッフの方と一緒にうだる暑の中、約1500本の苗を植えました。この量だと順調に育てば1トンほどのさつま芋ができるそうです! 秋の収穫が待ち遠しいです! 苗植えのあと、除草シートを張っている畑も見学させていただきました。畝と畝の土が露出した部分にシートを張ることで雑草が伸びてしまうのを防ぎます。こちらの作業は苗を植えてからできるだけ早く、雑草が短い間に行わないと、日光を浴びて栄養を蓄え出した雑草がシートを押し上げてしまう勢いで成長してしまうそうですが、植物の成長は待たないので時間との戦いになります。さつま芋の実を大きく育てるには、葉に栄養が行き過ぎてもいけないのだとか。バランスよく栄養が行き渡り美味しいさつま芋を育てるために最も重要なのは土づくりだそうです。安心安全な食材作りのため、環境のために手間も時間もかかる循環型に挑戦し続けている生産者さんを応援し続けます。



除草シートを被せた畑や
畝の修復中の畑も見学
苗植えや収穫以外にも
たくさん作業があります



垂直に植えると
根が下向きに伸び
数が少なく大きな芋に
なってしまうそうです



田植えのあとはあぜ道で
岩手名産ほと麦を使った
肉味噌を入れて自分で
おにぎりを握って食べました



ありがとうございました!



美味しさを追及して
長期肥育されている
「大摩桜」の鶏糞堆肥で
循環型農業に取り組んでいます



ありがとうございました!

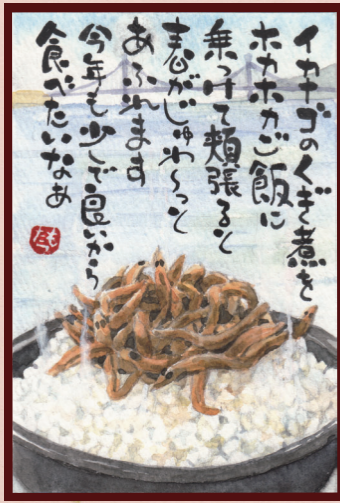
産地研修の様子はInstagramでも公開しています!
他にもレシピや新商品など色々な咲菜情報を発信していますのでぜひフォローをよろしくお願いします



咲菜お台所絵手紙コンテスト

結果発表

最優秀賞



「春にはやっぱり食べたいねえ」
三柴 保様 (自営業 / 男性 / 70歳)

全国から228枚もの素敵な作品が寄せられ、厳正な審査の結果心温まる19枚の作品を選ばせていただきました。

優秀賞



「パパだいじょうぶですか？」
中村 順平様
(無職 / 男性 / 81歳)



「おいしかったあの日のもろこし」
木野田 博彦様
(無職 / 男性 / 66歳)

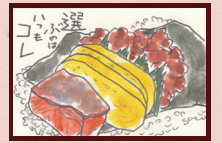
佳作



「もう一度食べたいお母さんの幼稚園弁当」
SORA様 (男性 / 13歳)



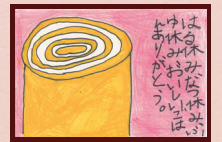
「運動会」
かお様 (主婦 / 女性)



「いちばん好きなお弁当」
まっちゃんご様 (主婦 / 女性 / 64歳)



「結婚記念日弁当」
こっち様 (主婦 / 女性 / 47歳)



「おいしいたまご」
くるみ様 (7歳)

特別賞



「ねらう」
しろりぬ様 (主婦 / 女性 / 56歳)



「エビフライ&中かノース」
うみ様 (8歳)



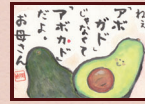
「元気に食べてね!」
GORORI様
(主婦 / 女性 / 53歳)



「いつもいつでも母の味」
5jo様
(アーティスト / 男性 / 50歳)



「とれたて大根ごはん」
兜様 (無職 / 女性 / 49歳)



「ねえ」
みどりんご様 (会社員 / 女性 / 35歳)



「びーまん」
ぼりり様 (会社員 / 女性)



「それでもやっぱり好きな味」
はこ様 (その他 / 女性 / 30歳)



「味付け一番」
田辺 恵子様 (主婦 / 女性 / 71歳)



「佐賀の香り」
U様 (74歳)



「お弁当は嬉しい〜でも母は大変」
パール様 (女性 / 55歳)

食文化こぼれ話 セタ伝説とそうめん

7月7日はセタ!この日は古来中国で縁起が良いとされた奇数が重なる日、五節句のひとつ「セタの節句」です。笹を用いて行事をすることから「笹の節句」とも呼ばれています。織姫と彦星がセタの夜だけ再会することのできるセタ伝説の「天の川」に見立てセタに「そうめん」を食べる方も多いのではないかと思います。実はこの風習は1000年前からあったそうです!そうめんの元となったのは中国の「索餅(さくべい)」という小麦と米粉を練り合わせて縄状にした揚げ菓子で、セタの日に亡くなった帝の子が鬼神となり熱病を流行らせたため、好物だった索餅をお供えしたところ収束したという話から健康や無病息災を祈願してセタの日に索餅を食べようになり、それがそうめんになったという説があります。食欲の落ちがちなこの時期。さっぱりとしたそうめんにも夏野菜を合わせて栄養と元気をチャージしていきましょう!



【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・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!

