

# 咲菜だより

第115号

《2024年8月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜  
sakana

第8回お台所絵手紙コンテスト 優秀賞 中村 順平様の作品



お台所絵手紙コンテスト  
全作品をHPで  
公開中です!

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

## 『 知ってほしい。食材と生産者さんのこと(その1) 』

熊本県菊地市の「株式会社ろのわ」さん

熊本県菊地市にて25年以上、農薬・化学肥料を一切使わず有機栽培で農産物を生産しています。始まりは「孫には本物のコメや野菜を食べさせる」という先代の純粋な想い。使用する堆肥も自分たちで完熟させた地元熊本県産で、自然の力を借りて行う循環型農業。人々の健康のため、幸せな未来のため、日々努力と研究を重ね全ての作物に愛情を注いで栽培しています。(ろのわHPより要約 <https://www.organic-lonowa.co.jp/>)

ろのわさんは、咲菜のお弁当の選べるごはんの1つ「十穀ごはん」に使用している10種の雑穀の生産者さんです。10種類全てを農薬・化学肥料不使用・有機循環型栽培で、種まき・栽培から、加工・袋詰め・出荷までの全てを代表の東博己さんご家族とスタッフの少数精鋭で運営されています。全てを一社で完結させるのは、日本国内では、ろのわさんだけではないでしょうか？ 全ての商品で有機JAS認定を受けるには、大変な努力を必要とします。超超超希少な取り組みです。社員研修でお伺いした際、講話の途中で東さんの目から溢れた一筋の涙に、これまでのご苦労と農業に対する熱い想いを感じ、心が震えました。雑穀は縄文時代からすでに栽培されており、旺盛な生命力と、ミネラル・食物繊維・カルシウムなどの優れた栄養バランスで、日本を長寿国へ導きました。私たちはこの生命力と栄養を食べることで自分の身体と精神を健康に保つことができます。何を食べるかを自分で考えて選び食べるもので健康的に生きる。私たち咲菜はこの一助になれば嬉しいです。これも、「ハチドリの一としづく」。ろのわ東農園の皆さん、これからも引き続きお力添えください。よろしくお祈りします。

# イカと夏野菜のベッコウ煮

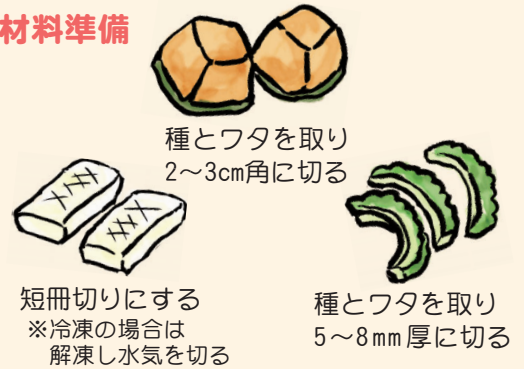
## 材料 (3~4人前)

かぼちゃ 300g  
イカ 240g  
ゴーヤ 200g

### 調味料★

かつおだし 100g	本みりん 15g
濃口醤油 30g	清酒 10g
砂糖 30g	

## 材料準備



1

かぼちゃを耐熱皿に入れラップをして600Wの電子レンジで約3分加熱する



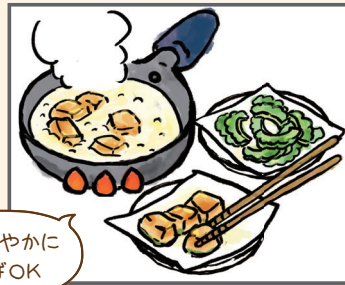
4

かぼちゃを加え中~強火で煮汁が3分の1になるまで煮詰める



2

フライパンに多めの油を熱してかぼちゃとゴーヤを揚げ焼きにし取り出しておく



5

火を止めてゴーヤを加えたら煮汁を全体に絡める



3

鍋に★を入れ沸騰したらイカを加えて約2分煮る



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

ゴーヤとかぼちゃは夏バテ防止に効果のある夏野菜でどちらもカルシウムやマグネシウムなどのミネラル類が豊富なため、汗と一緒に出てしまうミネラル類の補給に最適です。また、かぼちゃに含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換され、ビタミンCの働きを補助してくれるので、ビタミンCを豊富に含むゴーヤとの相性抜群！多めの油で調理することで効率よく摂取できます。

ビタミンCがもつ抗酸化作用は夏の日焼け対策にも効果的です◎

栄養士  
中谷 摩紀



## 季節イベント情報 土用うなぎ販売中!



今年は8/5(月)も土用の丑の日! 咲菜では愛知県三河産うなぎを使ったメニューを今月も販売しています。夕しごはんに染みたうなぎ重やう巻きなど、夏の風物詩をぜひ家族みんなでご堪能ください♪



## 新商品 夏メニューコンテスト 商品がデビュー!

春に続き、全社スタッフからレシピを集め、商品化する社内メニューコンテストを開催! 何度もの試作を乗り越えた夏にピッタリのメニューが全部で9品。どれも期間限定なのでぜひご賞味ください♪



## 今月のおすすめ



### 米茄子の肉味噌田楽

今が旬のジューシーな米茄子に、国産の豚肉と鶏肉を使った肉味噌をたっぷり塗って香ばしく焼き上げました肉のっていない味噌の田楽もあるので好きな方をどうぞ



### 北海道コーンのつまみ揚げ

ごはんのおかずにはもちろん、おつまみにもおすすめの一品とうもろこしごはんやクリームコロッケなど、他にも北海道コーンを使ったメニューがありますのでぜひご賞味ください♪

## 創業者のつぶやき

『かき氷の価値創造』

奈良県に大変珍しい氷の神様を祀る「氷室神社」がある。古代よりこの地は冬の間に池で作られた氷を保管しておく氷室があり、氷の神様を祀ることで順調な気候と豊作を祈願したそうだ。この氷室を額田大中彦皇子が獵に赴いた際に見つけ、氷を天皇に献上したところ大変喜んで食べられたとか。また、枕草子には氷を刃物でかいて甘葛煎(あまづらせん)という甘味料をかけた、現代でいう「かき氷」が貴族の間で流行っていたと記されている。

かき氷といえば、昔は宇治金時やいちごが主役の安いおやつだったが、最近では2,000円を超えるものがあると聞いて驚いた。「奈良のイチ推し」情報サイトを見ると、ヨーグルトとみかんのエスプーマで氷を覆った「花香る蜜柑氷」やメロンの器に丸くくり抜いた2色のメロンがタワーの様に積み上げた「プレミアム・メロンパッピンス」、かき氷の上に真っ赤な生ソースをかけて完熟の桃を丸ごと乗せた「丸ごと桃すもも」等々…見た目の華やかなかき氷が並んでいる。商品価値以上の「映え」の価値創造は想像もしていなかった。

朋長、短足、小太りデカ顔の私に「映え」の付加価値を期待するのは難しい…容姿通りに本来の商品価値を高めるよう励めという天の声に従い、商品価値にこだわっていききたい。

株式会社千惣会長 岡山克巳

味の素の  
全国特選  
素材  
を見  
行く  
隊が

# 産地研修日誌

6/17、和歌山県で梅について  
百福梅本舗さんと梅農園を  
視察させていただきました👀



今回の産地



白干し梅にするところ  
までが梅農家のお仕事  
このままでも2年ほどは保存  
できる塩分です

今回は味の素の梅干しを作ってくださっている「百福梅本舗」さんを訪問。こちらでは、梅農家さんから仕入れた塩漬けの梅(白干し梅)を梅干しに加工・販売しています。塩分濃度22%ほどの白干し梅を一度水洗いし、塩分を軽く抜いてからシソ漬けていきます。多くの梅干しはこの段階で完全に塩分を抜いてしまい、調味液や添加物で味付けをしていますが、味の素の梅干しは、梅を塩と赤シソだけで漬けた昔ながらのシンプルな味に仕上げられています。塩分濃度が15%になるよう調整して約2週間漬け込み、水切りをして1粒ずつ割れなどがなにか丁寧に確認しながら容器に詰めて完成です。次に百福梅本舗さんもその品質に惚れ込んでいる梅農家さんを



落ちた梅を拾うので  
「落ち梅」とも呼べれます  
そのままじるとすももの  
ような甘酸っぱい味です



訪問しました。こちらで育てているのは果肉感のあるフルーティーな梅干しづくりに欠かせない完熟南高梅。完熟した梅が自然に樹から落ちてきたものを拾います。完熟仕切っているため実がやわらかく、収穫後はその日の内に下処理をしなければなりません。加工現場でも農園でも作業のほとんどが手作業で行われています。より良い梅干しのためにたくさんの愛と手間をかけられていることを学ばせていただきました。

梅干しはお店で販売もしておりますのでぜひ一度ご賞味くださいませ♪



収穫した梅は1~2週間  
塩に漬けて水分が抜け  
半分ほどの量になります  
この時に出る水分が「梅酢」です

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々な味の素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



いつもありがとうございます。古くから保存食としても重宝されてきた梅干しが文献に登場したのはなんと平安時代！日本最初の医学書『医心方』に「梅は三毒を断つ」と記されています。三毒とは「水毒(体内の水分の汚れ)」「食毒(食生活による体内の乱れ)」「血毒(血液の汚れ)」の三つを指します。この時代に食べられていたのは塩だけで漬けた「白干し梅」と言われています。梅干しには夏バテにも効果があるクエン酸が豊富！一日一粒食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

【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](mailto: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!

