

# 咲菜だより

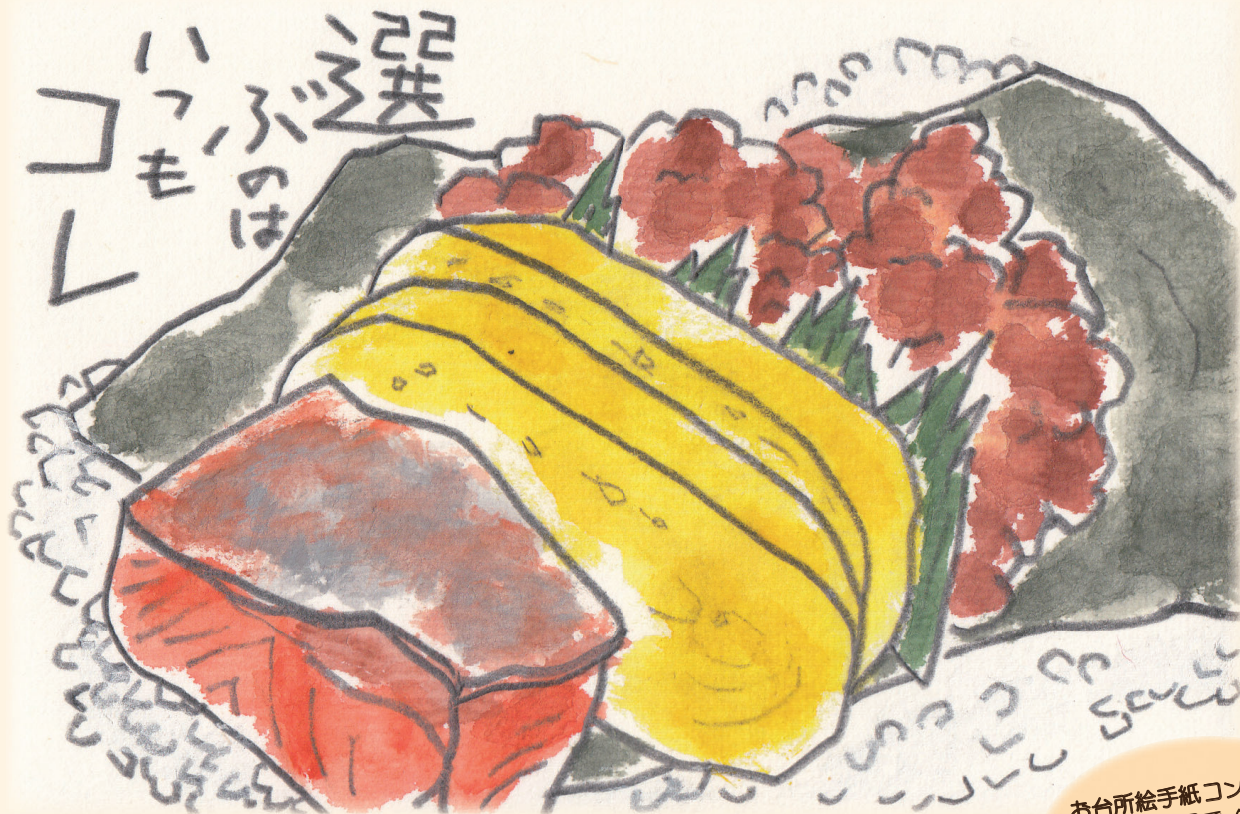
第116号

《2024年9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 佳作 まっちゃんこ様の作品



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

## 『そういえば最近…』

皆さん、こんにちは！皆さんは「暗病反(あんびょうたん)」と「明元素(めいげんそ)」という言葉を知っていますか？忙しい→充実している、疲れた→元気だ、どうしよう→解決できる、いやだ→簡単だ、つまらない→楽しい、できない→できる、やりたくない→試してみよう、大変だ→簡単だ、苦しい→嬉しい、などなど…矢印の左が暗く病的で反抗的なネガティブな言葉「暗病反」、矢印の右が明るく元気で素直なポジティブな言葉「明元素」です。このところ、マイナス言葉が知らず知らずに出ていたかもしれない。言葉に出なくても心で思っていたか、気力・精神力が落ちていたか…そんな時こそ自分で自分を励まそう！仲間がいる。困っていたら助けよう！自分にエールを！力強く前を向くための有名な言葉をもうひとつ。「微力だけど無力ではない」。自分の良心に従い、正しいと思うことを正しく行おう。1人の(自分の)力は小さいけれど決して無力(何にもない状態)ではない。今月も、精一杯頑張ります！

# 茄子の揚げびたし生姜風味

## 材料 (3~4人前)

茄子	400 g	調味料★(ボウルに混ぜ合わせておく)	
揚げ用油	適量	だし汁または水	60 g
青ねぎ	適量	めんつゆ	30 g
		おろし生姜	10 g

1

茄子をよく洗い  
ヘタを切り落としたら  
乱切りにする



4

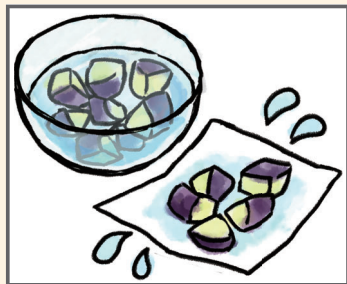
茄子の油をよく切り  
★に漬け込む

最低でも  
30分は漬け込むのが  
おすすめ♪



2

ボウルに茄子を入れ  
全体が浸る程度に  
水を注ぎ  
約5分アク抜きしたら  
水気をよく切る



5

お皿に盛り付け  
青ねぎをかければ  
出来上がり♪



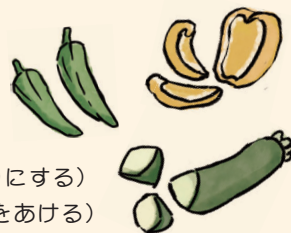
3

フライパンに  
多めの油を熱し  
茄子を入れ  
柔らかくなるまで  
揚げ焼きにする



茄子の代わりに  
下記の食材もおすすめ♪

- ・オクラ(ガクを切り落とす)
- ・ズッキーニ(乱切りにする)
- ・パプリカ(4等分程度のくし切りにする)
- ・ししとう(フォークで数カ所穴をあける)



## 味菜の管理栄養士からおすすめポイント

夏から秋にかけて旬を迎える茄子は、カリウムを多く含んでおり、体内に溜まった余分な塩分や水分を排出し、高血圧やむくみを解消する効果が期待されます。また、水分と共に体内の熱も放出するため、のぼせや火照りを沈めて夏バテを緩和してくれます。さらに、生姜に含まれる香り成分のシネオールには、食欲増進や疲労回復効果があり、夏バテ予防におすすめの食材です。

水分の多い夏野菜は  
体温の調整に効果的で  
残暑を乗り切るためにも  
おすすめですよ

管理栄養士  
菊地 万理



新商品

## 秋メニューコンテスト 商品がデビューします!

夏に続き、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! ただいまデビューに向けて最終調整中です。何度もの試作を乗り越えた商品は **9月中に登場予定!** ぜひご賞味ください



## 「中秋の名月」 限定メニューが登場!

秋の収穫に感謝し、丸いものを供えてお月見をする日。咲菜では玉子の黄身をお月様に見立てたメニューを9~10月限定でご用意しています! 今年の**中秋の名月は9/17(火)**。咲菜のお月様を食べながらお月見をお楽しみください♪



## 今月のおすすめ



晩秋の旬に向けて収穫が始まるさつまいは、食物繊維やビタミンなど身体を健康に保つために欠かせない栄養素が豊富! 色んな調理法でお楽しみください



咲菜の大学芋



さつまいと豚ひき肉のきんぴら



さつまいのレモン煮

## 創業者のつぶやき

『記録的な猛暑に地球が悲鳴』

農業大国アメリカで記録的な猛暑が続いている。これは上空の高気圧が熱い空気を押し下げてドームのような形を作り、熱を閉じ込める「ヒートドーム現象」が一因だ。熱波と異なり数日から数週間に渡り熱い空気を留めるためこの現象が起きた地域では気温上昇はもちろん、深刻な干ばつを招き、農作物に影響を及ぼしている。穀物の一大産地のひとつカンザス州では小麦の収穫量がこの20年で最も少なくなると予測され、ジョージア州では全米3位の生産量を誇る特産品の桃が冬の季節外れの暑さによってほぼ全滅してしまったという。

異常な暑さによる被害はアメリカに留まらない。オリーブオイルの最大生産国であるスペインでは、まだ熟していない果実が落ちるほどの熱波によって収穫量が増えず、イタリアではトマトの生産量が3分の1にまで減少。世界最大の米の輸出国であるインドは生産量の減少から一部の品種を輸出禁止にしたそうだ。また農作物だけでなく、この暑さは畜産業にも悪影響を与えている。世界に及ぶ異常気象によって、食料危機の到来は確実に早まっているのだ。「農は国の本なり」という言葉がある。安心安全で健康な食生活を送り続けるためには、輸入に頼り切らず、国全体で日本の農業を守っていくほかない! 急げ、農業大国ニッポンへ!

株式会社千惣会長 岡山克巳

# お知らせ

## 第12回 咲菜お台所川柳コンテスト募集開始!

今年もお台所やお料理にまつわるユニークな川柳を募集します!

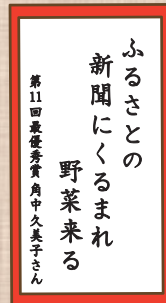
■応募締切 / 2024年10月31日(木)まで(当日消印有効)

【厳正なる審査の上、優秀作品には以下の賞品を贈呈します】

- 最優秀賞…………… 1名 咲菜で使える 5,000円分お買物券
- 優秀賞…………… 2名 咲菜で使える 3,000円分お買物券
- 佳作…………… 5名 咲菜で使える 1,000円分お買物券
- 審査員特別賞…10名 咲菜で使えるこだわり食材引換券

※おひとり様1ペンネームのみ、5句までご応募いただけます  
※他の発表済作品と著しく類似する句と判断された場合、入賞を取り消すことがあります

店頭設置の専用ハガキやホームページにて募集しています  
応募フォームはこちら→  
ぜひ素敵な川柳をお寄せください!



全園特選の  
咲菜の  
素材見隊が  
行く

## 産地研修日誌

7/25~26、岩手県にて私たちのお米  
「ひとめぼれ」の草刈りに行ってきました📷



今回の産地

農業の中でも一番過酷だと言われる草刈りを体験しに岩手県を訪れましたが、あいにくの雨により本格的な草刈りをお手伝いすることが出来ませんでした…予定が天候に左右されてしまうのも農業の難しいところです。草刈りは、あぜ道に生えた雑草を棲家とするカメムシを防ぐために行います。カメムシは稲穂の中でまだお米が液状のところを吸ってしまうので、稲穂が出てくる出穂前に対策しないといけません。そのためこの暑い時期に草刈りをしなければならないのです。私たちのお米を守っていただき、本当にありがとうございます!



雨で草が濡れていると刃が滑ってしまい危険なので機械の使い方・草刈りの方法だけ簡単に教えていただきました



【制作チーム一画】

いつもありがとうございます。草刈り時に5月に植えた私たちのお米の生育状況についても教えていただきました。今年が気候に恵まれ、1週間ほど成長が早いのだとか。田んぼは青々と茂りお米がでるのはまだ先かな?と思っただけですが、1本の苗を剥いていただく、中には稲穂の形をしたふわふわのお米の元がしつかり出ていました! この粒を数えるとお米が何粒採れるかわかるそうです。稲刈りの時期が楽しみです!

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・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!

