

咲菜だより

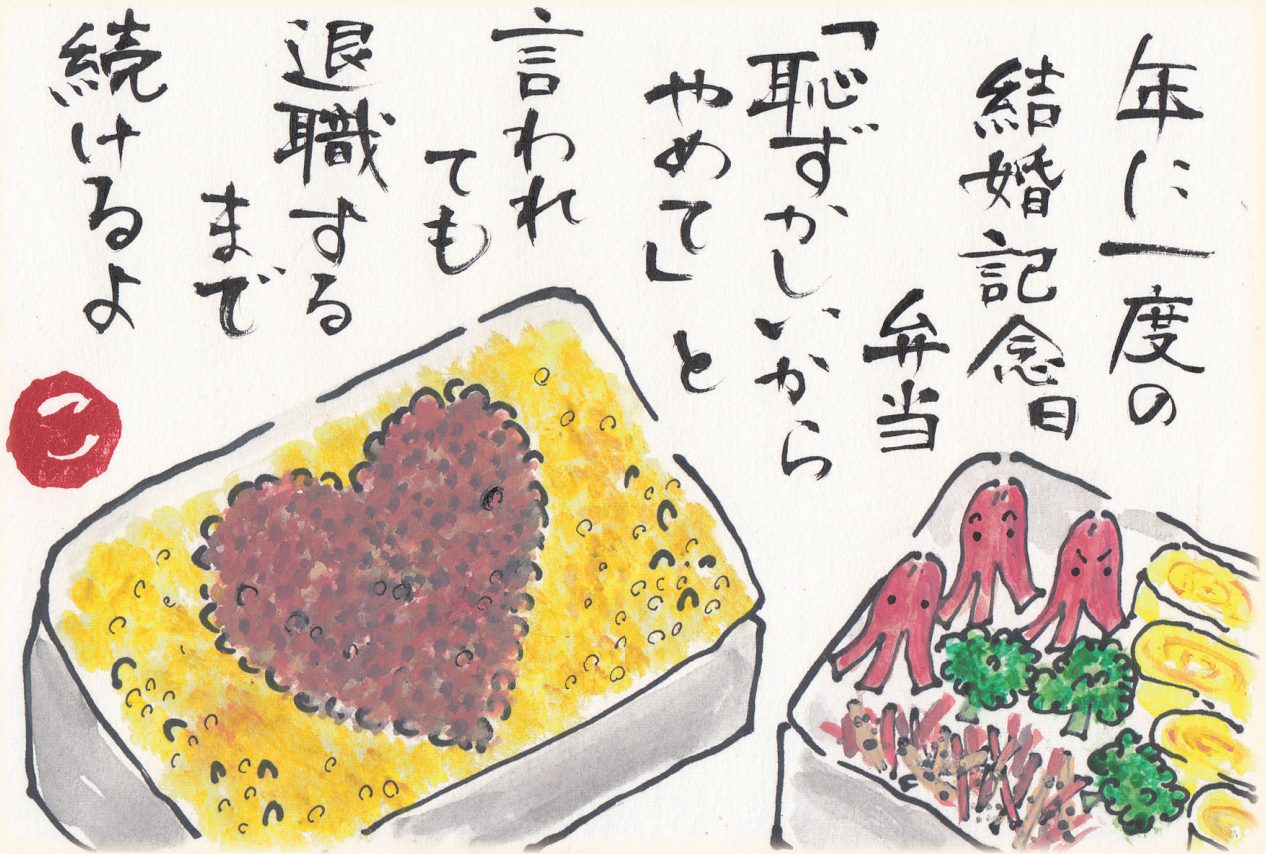
第118号

《2024年11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 こっち様の作品



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『言葉は人柄』

話す言葉の使い方とその人の人柄は、ほぼ一致すると言われています。これは私の少ない経験の中でもほぼ間違いはないと思います。発する言葉は、その人の内面(心の中)を表します。少し乱暴な言葉が他人を笑わせる場合もあるかもしれませんが、それは間違っています。方言などに関わらず、きれいで前向きで素直な言葉を使うべきです。これはどんな言葉がきれいで、どんな言葉が乱暴で汚いかということではありません。自身の成長や他人への影響、生活・仕事の質を高めるためには、自分が発する言葉を強く意識する必要があるということです。メジャーリーガー大谷選手は「悔しい時など昂った感情で大きな声を発する時があるが、それは誰も傷つけることがなく、かつチームのメンバーの意識を鼓舞するような言葉を発している」と語っています。さすが！私たち咲菜のメンバーには、工作中だけでなく普段の生活の中でもこのような努力ができるようになってもらいたいと思っています。発する言葉だけでなく、心の中で考えている隠れた言葉も同じ。まずは自ら改めて強く意識していきたい。

材料 (3~4人前)

小松菜	150 g
しめじ	50 g
えのき	50 g

調味料★

白だし	90 g	清酒	3 g
濃口醤油	10 g	塩	少々
本みりん	7 g		

1

小松菜の根元を切り落とししっかり洗ったら水気を切って3cm幅に切る



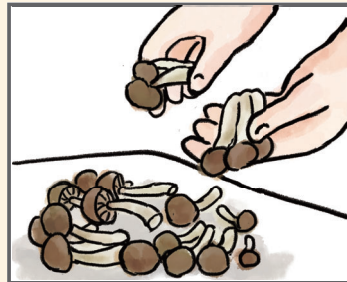
4

鍋に全ての材料を入れて沸騰させ小松菜の茎に火が通ったら火を止める



2

しめじの石づきを切り落とし食べやすい大きさに手でほぐす



5

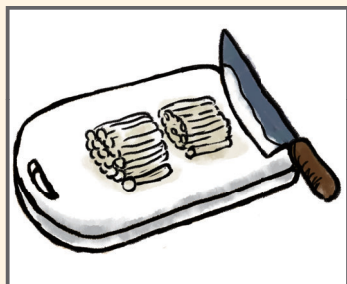
お皿に盛り付けて出来上がり♪

お好みで白ごまを
あしらっても◎



3

えのきの石づきを切り落とし食べやすい大きさに手でほぐしたら半分の長さに切る



アレンジ

油抜きをした薄揚げを食べやすい大きさに切って加えるのもおすすめです♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

小松菜には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや免疫力を高めて肌の調子を整えてくれるビタミンCが豊富に含まれています。小松菜に含まれるビタミンCは水溶性で水に溶けてしまうため、電子レンジでの加熱調理やスープに入れるなど、煮汁ごと摂取できる調理法がおすすめです。また、しめじは低カロリーで食物繊維が豊富！腸内環境を整えたい時にはぜひ取り入れてみてください。

味菜だけにレシピを載せてほしい商品があればお気軽にHPのお問い合わせまで♪

栄養士
熊倉 葵



おすすめ
メニュー

北海道の食材づくし！ やさしいグラタン

北海道津別産の生乳と、北海道産じゃが芋、人参、玉ねぎ、チーズを使った素朴な味のグラタンです。

そのまま電子レンジで温められるのでぜひあたたかくしてお召し上がりください♪



季節
メニュー

寒い日にぴったり！ 大根メニューが登場

秋から冬にかけて旬を迎える大根。旬の時期は特に瑞々しさと甘みが増すため煮物にピッタリ！咲菜でも煮物やあんかけなどいまの時期におすすめのメニューをご用意しています。ぜひご賞味ください♪



季節のイベント予告

クリスマスチキン



備中高原鶏の骨付きチキンを販売します
食べ応え抜群の大きな国産チキンです♪

おせち料理



お正月を彩る料理が楽しめるお重を
人数やご予算に合わせてお選びいただけます♪

どちらも11月1日よりご予約開始！詳細は店舗スタッフまで

創業者のつぶやき

『発信は夢を叶える第一歩』

前回のつぶやき『海馬との対話』を読んだ知人が、脳の機能を強化できる「ムクナ豆（八升豆）」の粉末と研究論文を届けてくれた。ムクナ豆には、幸せホルモン「ドーパミン」の元となる「Lドーパ」という物質が多く含まれており、認知症の改善や海馬の活性化が期待できるといわれる。これはいい情報を得た！ムクナ豆の栽培に挑戦することで認知症に悩まされている人々の力になれるかもしれない！グループ会社の農業に取り入れよう！すぐにでも始めたい！

海馬「すぐ有頂天になるのは君の悪い癖だ。何事もまずよく考えてくれ」

私「止めないでくれ海馬君！わずかでも可能性があればすぐに挑戦・実行するのが私の信条なんだ」

海馬「だから君は失敗が多いし、社員にいない苦労もかけるんだ。挑戦は大事だが、まずは私が言った通り、生活習慣を正して健康体になること。しっかり運動して、やる気・好奇心を高めてドーパミンを増やし、夢を実現するための集中力や記憶力を上げることだ」

海馬君にはたしなめられてしまったが、すぐ行動に移せないとしても、考えていることを発信していると、必要な情報はすぐ集まってくる。まずは生活習慣を整えて記憶力を蘇らせよう！次なる夢は始まったばかりだ。

株式会社千惣 会長 岡山克巳

咲菜の
全国特選
素材
を見
行く
隊が

産地研修日誌

9/26~27、岩手県にて私たちのお米「ひとめぼれ」の稲刈り体験に行ってきました📍



今回の産地



下から5センチくらいの
ところをしっかりと握って
鎌を一度で引き抜く
ように刈り取ります

を体験させていただきます。まずはノコギリのようなギザギザの刃がついた鎌で稲を刈り取り、ある程度集まったら乾燥

藁を使って束ねます。そして田んぼに

打ち込んだ木の杭に稲穂が外側になるよう交互に積み重ねていけば天日干しの完成です。ひとつひとつの作業は単純ですが、どれも体の動かし方や力の入れ方にコツが必要で、何よりとても体力のいる大変な作業です。たくさんの手間がかかる中、美味しいお米を食卓に届けるために天日干しに取り組んでいただけることに感謝して、日本の農業を応援するためにこれからも一粒残さず大事に食べようと思います！



稲束が解けなければ
リボン結びでもいい
そうですが藁で結ぶのは
意外と難しい作業です



稲束をある程度積んだら
短い木の棒を支柱に
藁で固定して崩れるのを
防ぎながら積み上げていきます

ごはんを食べて農業を応援！ **秋のごはんフェア開催中！**

ごはんを食べようプロジェクト

咲菜

日本の農業を応援しながら、健康のために美味しくお米を食べてもらいたいと思い始めた企画です！期間中にシールを15枚集めると専用エコバッグと交換できるのでぜひ楽しみながらごはんを選んでみてください♪フェアの詳細は店頭POPまたはInstagramにて



Instagram



生産者の皆さん
ありがとうございました！

いつもありがとうございます。稲刈り研修の際に、農業用のドローンをらせていただきました。田んぼの大きさを設定すると自動で見回ったりお米の生育具合を上空撮影で確認できるそうです。リモコン操作しなくても端末まで来たら自動で折り返していく様子にはビックリ！天日干しのように手作業でなければ出来ない部分もありますが、農業はここまで進化しているのだと感心しました。

時代に合わせた技術の開発も農業を応援するひとつの形ですね。



【制作チーム一画】

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！

