

咲菜だより

第119号

《2024年12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 SORA様の作品



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『良い雰囲気を作ろう！』

先日、地下鉄の車内広告のキャッチフレーズに「笑いのないところに成功はない」というアメリカの実業家、アンドリュー・カーネギーの名言がありました。成功や目標を達成するには、その大小に関わらず、苦しいことも厳しいことも、終わりが見えなかったり、もうダメなんじゃないかと思ったり、日々悩み苦しむこともあると思います。しかし、そんな時でも、いつも少しだけでもユーモアやクスッと笑えることが大切だ、とカーネギーは言っています。その通り！私たちには一緒に働く仲間がいます。心強い友人がいます。誰かのほんの小さなユーモアや笑いに救われることがあります。関係がギクシャクしたり、自分の心の中が澱んでしまっただけでは良いことは何もありません。澱んだ空気を一気に和ませる一言や、前向きになる言葉で全体を良くする雰囲気を作る。これは誰にでもできることであり、周りだけでなく自分自身も良くします。いつも笑いがあるチーム。そんな中で、成功や達成への道筋は生まれるのです。今年も1年間、本当にありがとうございました。多くのお客様、スタッフのみんな、咲菜に関わる全ての方たちに感謝申し上げます。

材料 (3~4人前)

大根	400 g	干しいたけ	30 g	調味料★				
鶏モモ肉(一口大に切る)	150 g	だし汁	400 g		濃口醤油	35 g	砂糖	15 g
厚揚げ(一口大に切る)	150 g	炒め用油	適量		本みりん	25 g	油	15 g

1

大根を2cm厚の
いちよう切りにし
約20分下ゆでする

竹串がスツと
通ればOK



4

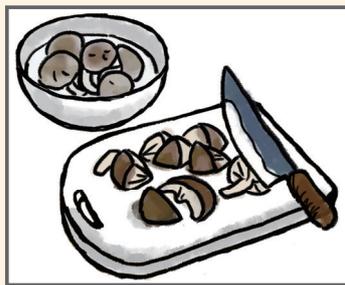
残りの材料と
★を加え
中火にかける



2

干しいたけを
水で戻し
大きいものは
一口大に切る

戻し汁はだし汁
として使っても◎



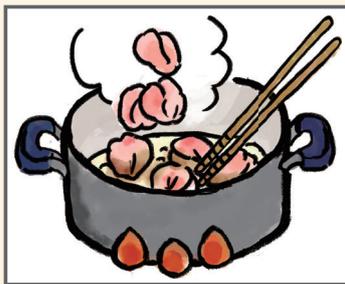
5

あくを取りながら
煮汁が3分の1程に
なるまで煮込む



3

鍋で油を熱し
鶏モモ肉を入れ
色が変わるまで
炒める



6

器に盛り付けたら
出来上がり♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

厚揚げと鶏肉には、身体をつくるのに必要な栄養素であるたんぱく質や鉄が含まれています。動物性たんぱく質は鉄と一緒に摂ることで、鉄を吸収しやすくなるおすすめの組み合わせです。また、厚揚げに含まれるカルシウムは骨粗鬆症の予防や美肌効果など、女性に嬉しい効果を持った食材。干しいたけに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収率をアップしてくれます。 **栄養士 中谷 摩紀**

彩りとして
人参と一緒に炊いたり
きぬさやを添えるのも
おすすめです♪



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♪

予約受付中！なくなり次第終了のため、ご予約がおすすめです

今月のおすすめ

全社スタッフからレシピを集めて商品化する「咲菜メニューコンテスト」。
スタッフがお店で販売してみたい！これならお店で出来そう！と考えた冬がテーマの
メニューを商品開発のメンバーが試作を重ねて商品化しました。寒い冬にぴったり
の大根を使った煮物や心も温まるほっこり汁ものなどなど…
どちらも期間限定ですのでぜひお試しくださいませ♪



創業者のつぶやき

『「徴農制」が沈みゆく日本を救う』

各党の政策に注目が集まった今回の選挙。もし私が総理になれば「徴農制」を施行したいとひそかに思っている。一部の国では徴兵制により若者が国家を守っているが、日本では65才以上の国民が農業を担って国を守っているという案だ。

まず、国・地方自治体が農地を借り入れ、大規模な農業団地を造る。そうすることで生産性が高く、近代化されたスマート農業が可能な農業の基盤が生まれる。ここで徴農制の出番！都市から農村から集まる60年以上の知見を蓄えた者たちが集まり、様々な経験を活かして農業に励む。農業で地方が活性化し、持続可能な循環型農業・有機無農薬栽培の促進により、食料安全保障にも尽力できる。また、共に働き・食べ・遊ぶことでコミュニティに強い絆が生まれるさらに幸福で健康な高齢者が増えることで、医療費も大幅に軽減できる…とてもハッピーな案だと思うのは私だけだろうか。「農は国の本なり」という言葉がある。食料自給率38%まで沈んでしまった日本を救うには農業の再興が欠かせない。徴農制、いつか実現しないものだろうか…

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

10/31、**熊本県**で十穀米を栽培する
「株式会社ろのわ」さんを訪問し
粟の収穫体験をさせていただきました🍷



今回の産地



ほどよい大きさの粟を
見極めながらひとつずつ
ハサミでカットして収穫します

有機栽培に取り組み、有機JAS認定を受けている穀物を育てる(株)ろのわさん。今年2度目の訪問となった今回は、咲菜の十穀米にも入っている「粟(あわ)」の収穫期だということで、みんなで収穫体験をさせていただきました。今回収穫する粟は、ペットの小鳥用に穂のまま刈り取ります。機械で刈り取ると穂から実が落ちてしまうため、一つずつハサミを使って手作業で収穫。その後、結束バンドで束にしたらハウス内に張られた紐



20本ずつ数えて
結束バンドで縛ります
本数を間違えないよう
みんな真剣です…!



にかけて干していきます。有機栽培の穀物が身体に良いというのは人に限った話ではありません。人より身体の小さい小鳥ではその効果がより大きく現れるそうです。穀物に限らず、農作物は土から栄養を吸い上げ、実に宿し、それを食べることによって私たちの身体は作られます。



この状態で数週間
乾燥させたら完成です!
穂のままの方が小鳥も
よく食べてくれるそうです

「畑はおなかの中と同じ」。ろのわさんで聞いたこの言葉には、化学肥料に頼らず、より自然に近い状態で育てられた農作物の重要性が顕著に表れていると感じました。いくつもの手間をかけてでも、安心して食べられる作物づくりに取り組んでくださる農家さんをしっかり応援していきたいです。身体は食べたものだけで作られます。皆さんが食べるものを選ぶ際の参考になるよう、これからも良い人が作る良いものを発信していきます!

ろのわさんの十穀米はお弁当やおにぎりでご用意しているほか一部店舗では「十穀ブレンド」として販売中です!ご家庭でも簡単に調理できるので、毎日の健康管理にぜひお試しください🍷



今年もあと一か月…皆さんにとってどんな一年でしたか? 咲菜は今年新たな取り組みとして「ごはんプロジェクト」を始めました。たとえハチドリの一滴だったとしても、一個のおにぎり・一杯のごはんを選ぶこと、日本のお米を食べることが農業の応援に繋がります。春と秋に開催したごほんフェアも多くの方にご参加いただきました。農業について考えるきっかけとなっておりましたら嬉しい限りです。私たちが来年も再来年も、引き続き日本の農業を応援していきます。今年も一年ありがとうございました🍷。来年も美味しいお米を食べて元気に頑張りましょう! (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

ご意見・感想など
お気軽にお寄せください

公式Instagramは
こちらから!

