

咲菜だより

第120号

《2025年1月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

謹賀新年

いつも咲菜をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
今年はこのメンバーを主軸に、美味しく、安心安全で、
健康的な料理と笑顔を提供してまいります。 社員一同



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『新年のご挨拶にかえて』

皆さん、旧年中は本当にありがとうございました。益々の努力をして参りますので、本年もどうか
よろしく願い申し上げます。咲菜の今期の全体スローガンは、「今日もありがとう!」です。

- ・今日もご利用いただくお客様に、ありがとうございます。
- ・今日も一緒に働く仲間に、ありがとう!
- ・今日も健康に働けることに、ありがとう!
- ・丁寧な言葉遣いで、ありがとうございます。



さらに副題として「言葉は人柄」を掲げ、この1年間取り組んで参ります。笑顔のある場所には
幸せがあります。幸せがある場所には、感謝と喜びがあります。感謝の生まれる場所には、未来
と繁栄がやってきます。咲菜ではいつも「ありがとう」のココロを大事にしており、その想いは各店
内にある看板にも記載しています。お立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

かぶらのさっぱりサラダ

材料 (3~4人前)

赤かぶら	100 g	かぶらの茎 (小口切り)	20 g	ドレッシング	45 g
白かぶら	200 g	人参	20 g	※味菜では、りんご酢と柚子果汁の入った「セパレートドレッシング」を使用 お好みのサっぱり系ドレッシングでOK♪	

1

かぶらと人参の皮を剥いて3mm厚ほどのいちよう切りにする



4

ドレッシングをかけよく混ぜ合わせる



2

①と かぶらの茎をボウルに入れ塩で軽くもんで15分ほど置いておく

塩は2gほどの少量でOK



5

器に盛り付けたら出来上がり♪



3

②で出た野菜の水をよく絞ったらボウルに戻す

ボウルに溜まった水も捨ててください



余ったかぶらの茎でもう一品!

茎(あれば葉)を小口切りにしごま油・ちりめんじゃこ・白ごま・醤油・砂糖を加えて炒めればごはんのお供に♪



味菜の管理栄養士からおすすめポイント

かぶに含まれるジアスターゼというデンプン分解酵素には消化を助けてくれる作用があります。胃もたれや胸焼けを防いでくれるので、年始の集まりなどでつい食べすぎてしまう今の時期におすすめの食材です。また、かぶの葉にも骨の健康を保つカルシウムやビタミンKなど、たくさんの栄養が含まれているので、ぜひ捨てることなく料理に取り入れてみてください♪

11~1月の旬の時期は他の時期と比べ甘みが増すので美味しく食べられますよ

管理栄養士
菊地 万理



新商品

循環型農業で作った鹿児島県産さつま芋使用 「おやつコロッケ」が期間限定で登場!

鹿児島県にあるグループ会社の農場で農薬を使わず循環型農業で栽培されたさつま芋と、北海道産のじゃが芋だけを使った優しい甘さのコロッケ。小ぶりなサイズでおやつにピッタリです! 契約農場でのさつま芋の苗植え・収穫の様子はInstagramでも公開していますので、ぜひご覧くださいませ♪



Instagram



季節のイベント予告

五種の具が入った

五福太巻

節分

鰻・海老入りの特上

七福太巻



2025年の節分は

2月2日(日)

具材がたっぷり入った太巻きと
魔除けの意味を持つイワシを食べて
今年も無病息災を願いましょう

※写真は七福太巻です

1月上旬よりご予約開始予定です 詳細は店頭 POP・チラシをご確認ください

創業者のつぶやき

『万物が育つ希望の年』

2025年の干支は「乙巳(きのとみ)」。陰陽五行思想では、乙は陰の木、草木が成長していくことを表し、巳は陰の火、脱皮するように希望に向かい粘り強く努力することを表している。

去年は世界中で選挙、そして戦争が相次いだ年だった。社会がどう激変するのか全世界が不安を抱き、人が創り上げてきたもので人を苦しめてしまうという悲しい人災が世界中で起きた。

苦しんでいるのは人だけではない。科学の発展の代償と言わんばかりに温暖化や異常気象が進んでいる。過剰な農業使用によって土地が死んでいく現象も人災と呼んで過言はないだろう。

私たちが引き寄せた食糧危機はもうすぐそこまで迫っている…

そんな中で私たちがすべきことは、現状を嘆き心配することよりも、今を懸命に生き、耕すこと。農業は生命の根幹を学ぶ場所。種を蒔き、苗木を育て収穫し、それら食べて出た糞を大地に還すことで微生物を増やし、土地を肥えさせまたそこに種を蒔く。持続可能な循環型農業をコツコツと実現することが何より重要だと私は思っている。この自然の営みは平和な大地でしか出来ないのだ。グループ会社での有機無農薬栽培の農業への取り組みも早や12年。希望が芽吹き成長するとういう「乙巳」の運勢に願いを込め、今年もコツコツ種を蒔いていきます。

株式会社千惣会長 岡山克巳

《最優秀賞》

鍋の蓋

やっとみつけた

おもちや箱

らっしーさん(女性・36歳・主婦)

最優秀賞

《優秀賞》

玉ねぎに

ママ泣かすなど

子が激怒

小松真人さん(男性・42歳・会社員)

優秀賞

惣菜を

すこおし雑に

盛り付ける

わんこなりさん(男性・60歳・パート)

優秀賞

《佳作》

アキ来ない

冷やし中華が

終わらない

園田浩さん(男性・37歳・自営業)

佳作

幸福は

料理の数より

箸の数

なまこさん(男性・38歳・主婦)

佳作

おかしいな

つまみ食いだと

旨いのに

のぼ丸さん(男性・38歳・会社員)

佳作

レンジ開け

昨夜の惣菜

現れる

ささゆりさん(女性・39歳・主婦)

佳作

米つぶを

付けた笑顔に

惚れ直し

中川太一さん(男性・40歳・会社員)

佳作

《審査員特別賞》

はしじして

安かったのは

1軒目

任田さん(男性・40歳・会社員)

特別賞

腹ペコさん

いただきますの

ますが無い

まらちさん(男性・40歳・会社員)

特別賞

母の味

ヤンキー娘

引き継いだ

ささゆりさん(女性・39歳・主婦)

特別賞

母にかかれば

たから物

としさん(男性・40歳・会社員)

特別賞

全員の

パリを向いた

晩ごはん

みかんさん(男性・40歳・会社員)

特別賞

松茸を

横目で過ぎて

しめじ飯

安田さん(男性・40歳・会社員)

特別賞

自転車で

お宝十キロ

じーじ(米)

海老さん(男性・40歳・会社員)

特別賞

出汁巻きの

匂いをだして

起こす妻

ブラコンさん(男性・40歳・会社員)

特別賞

いかなごの

匂う街なみ

もつ一度

さん(男性・40歳・会社員)

特別賞

避難所の

おむすび波で

塩味に

海老さん(男性・40歳・会社員)

特別賞

今回は1506句もの素敵な作品が寄せられ、厳正な審査の末くすつと笑える、心温まる20句を選ばせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございます！

全作品の一覧を咲菜のホームページにて掲載中です。ぜひご覧くださいませ。

1月7日(火)限定 七草がゆ

無病息災を願って1月7日(人日の節句)に食べる七草がゆ。

春の七草を使うことは有名ですが、それぞれに縁起の良い意味があります。



- ・せり 「競り勝つ」
- ・ごぎょう 「仏体」
- ・ほとけのぎ 「仏の安座」
- ・すずしろ 「汚れのない清白」
- ・なずな 「撫でて汚れを除く」
- ・ほこべら 「繁栄がはびこる」
- ・すずな 「神を呼ぶ鈴」

温かいおかゆで胃腸を労わり、冬場に不足しがちな青菜を食べて、1年を健康にスタートしましょう！

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Instagramは
こちらから!



明けましておめでとございます。7日に食べると縁起が良いとされる七草がゆ。昔は細かいルールがあったそうです。七草の準備は前日の夜。まな板の上に置いた七草を順番に包丁の背で7回ずつ叩き、7日の朝おかゆにするのが習わしだったのだとか。その際に七草嚙と呼ばれる歌を歌いながら調理します。歌詞は地域によって多少異なりますが、どの地域でも害虫や疫病を運んでくる渡り鳥をトントンと七草を叩く音で追い払い、五穀豊穡の祈りを込めたそうです。七草がゆを作られる際にはお住まいの地域に伝わる七草嚙を調べてみて、楽しいかもしれませんね。

【制作チーム一問】