

咲菜だより

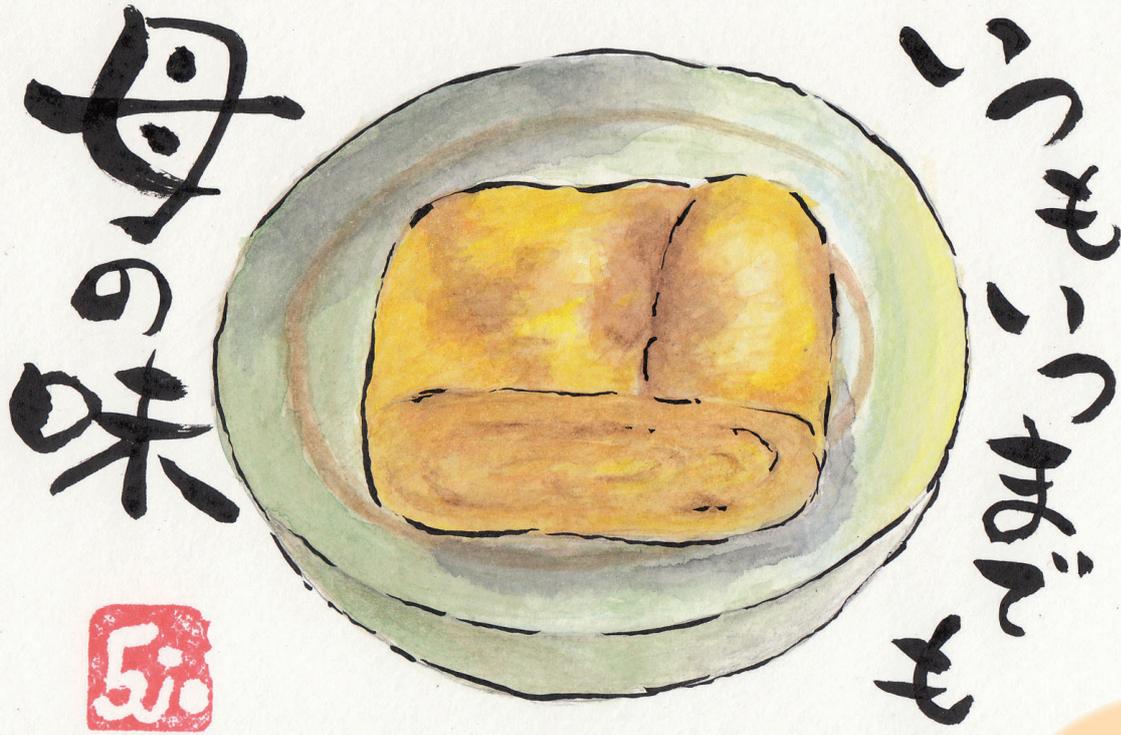
第121号

《2025年2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 審査員特別賞 5jo様の作品



お台所絵手紙コンテスト
開催中！
詳細はHPにて 

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『言葉は人柄 良いチーム作りのために』

今期の私たちのスローガン「言葉は人柄」に関して、業績優秀な上位チームと下位に位置するチームとでは、チーム内での会話に使われる言葉が全く違うという記事を読みました。下位チームは、社内の誰かへの愚痴、新しい試みにも「こんなの無理、できるはずがない」といった内容が普通の会話となっており、お酒の力で憂さを晴らすばかり。そんなチームの1人がたまたま上位チームの会話を聞き、大変驚いたそうです。自分たちの会話と全く逆で、上位チームでは「社内の誰々を応援しよう、助けよう」、「これまでやったことがないから、新しいお客様が増えるかも！」といった爽やかな会話ばかり。全てが前向きであったそうです。それに気付いたその人は、変わることを決意。自ら発する言葉を変え、他のメンバーにも良い影響を与えた結果、業績が向上し上位チームに仲間入り。一見、当たり前のように思えますが、今の自分の会話は上位チームの会話だろうか？直ぐに変わらなければなりません。「その人が発する言葉は、その人そのもの」と言われています。明るく元気に爽やかに機嫌良く、こうなれるように努力を積み重ねていきたい。



咲菜の味をご家庭で

今月のレシピ

今月は2種類の
レシピをご紹介します♪



菜の花のからし和え

菜の花とベーコンの炒めもの

材料 (3~4人前)



菜の花 200g
白だし 10g

★本みりん 18g
★濃口醤油 10g
★砂糖 1.5g
★和からし 1g

材料 (3~4人前)

菜の花 (半分に分ける) 200g
ベーコン (2cm幅に切る) 40g
しめじ (ほぐしておく) 40g

コーン 20g
塩コショウ 少々
★濃口醤油 6g
★砂糖 3g

1

鍋にたっぷりの水と塩を少し入れ沸騰させたら菜の花を加えて20~30秒湯がく



1

油を熱したフライパンでベーコンを炒め脂が出てきたらしめじを加える



2

湯切りした菜の花を冷水に浸け粗熱を取ったらよく水気を絞って食べやすい長さに切る



2

しめじがしんなりしてきたら菜の花とコーンと★を加えてサッと炒める



3

ボウルに★を入れよく混ぜ合わせ菜の花を加えて和えれば出来上がり♪



3

塩コショウで味を整えたら出来上がり♪



咲菜の栄養士からおすすめポイント

菜の花のビタミンC含有量は野菜の中ではトップクラス！美肌効果や風邪予防などの効果が期待できます。菜の花のビタミンCは水に溶けやすい水溶性の栄養素なので、茹でて調理する場合は栄養が流れないようにさっと茹でるのがコツです。また、菜の花に含まれるβカロテンやビタミンEは脂溶性の栄養素。油と一緒に摂取することで吸収率がアップするので、炒め物など油での調理もおすすめです。

ビタミンやミネラル
食物繊維など
栄養価の高い
この時期おすすめの
食材です♪



栄養士 鈴木 夏澄

おすすめ
メニュー

寒い日に食べたい! あったかメニューをどうぞ

身体の芯から冷えるような寒さの日にお
すすめの肉豆腐やロールキャベツなどの
あったかメニューが
並んでいます。店舗
によっては温かい
状態でご用意して
いますのでぜひ
ご賞味ください♪



季節
メニュー

「紅ズワイガニ入り クリームコロッケ」

今年も旬の食材を楽しむ季節のクリーム
コロッケが店頭で並んでいます。
冬はちょっと豪華に紅ズワイガニ入り♪
レンジで少し温めると溢れ出すとろとろ
感と、北海道生乳のコク深い味わいが
ご堪能いただけます。
冬の限定商品ですので
お見逃しなく!



今月のおすすめ



スナップエンドウは、シャキシャキとした食感と甘みが特徴の春野菜。
旬を迎えるこれからが、豆のみずみずしさをより感じられる美味しい時期になります



スナップエンドウと
海老の炒り玉子



スナップエンドウと
じゃが芋の醤油炒め



スナップエンドウと
玉子のサラダ

創業者のつぶやき

『人間最大の罪は不機嫌』

ドイツの文豪 ゲーテは「人間の最大の罪は
不機嫌である」と言った。一人でも不機嫌な人
がいると、一緒にいる人も不機嫌になってしま
いそしてその人がまた別の人を不機嫌にする…
不機嫌は伝染し渦となり、やがて大悪を興す。

ゲーテは不機嫌をどうやって対処したのだろ
う。彼は不機嫌にならない環境や自分自身を創
り上げたのか?それともたくさんある不機嫌を
上機嫌に変える方法を習得したのか?

私は、様々なことに挑戦するぞ!と勇ましく
声を挙げるが、すぐに挫折してしまう言行不
致な自分に不機嫌がいつぱい。思い描いた理念
と現実とのギャップ、計画と結果のズレ、仲間た
ちとの見解の相違、趣味のゴルフでもコースに
入るとミスの連続…不機嫌の解決法があるなら
ばゲーテ自ら語り教えて欲しい…

ふと、「あなたは鏡の中に何をみますか」とい
うキャッチコピーを思い出した。鏡の前に立つ
てみると、そこには胴長短足、八の字眉毛に細
い目の大きな顔が。親に恨みごとでも言いた
くなるその姿に思わず笑みがこぼれ、なんだか機
嫌も上向いてきた。

ゲーテ「人間最大の罪は不機嫌である」
克巳 「人間最善の功は上機嫌である」

不機嫌だけでなく上機嫌も周囲に伝染する。
笑いを生むこの姿には寧ろ感謝すべきだろうか。

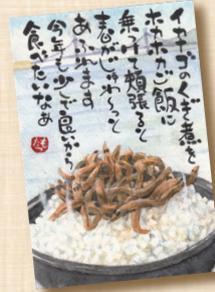
株式会社千惣会長 岡山克巳

第9回

咲菜お台所絵手紙コンテスト

お台所やお料理にまつわる絵手紙を募集します

- 参加規定 どなたでも何点でも応募できます
- サイズ規定 ハガキサイズ(100mm×148mm、縦横・紙質は問いません)
- 応募方法 作品は汚れを防ぐため必ず封筒に入れ
しっかりと封をしてください
- 募集期間 2025年4月30日(水)締切(当日消印有効)



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

詳細は店頭チラシ・HPにて 心あたたまる作品をお待ちしています♪

今年も開催決定!

ごはんを食べて農業を応援しよう!

春のごはんフェア

昨年、たくさんの方にご参加いただきました「ごはんを食べようプロジェクト」。今年も楽しくごはんを食べながら日本の農業を応援する「ごはんフェア」を開催します! たとえハチドリの一滴だとしても、自分たちの食を守れる方法を考えてみませんか? 私たちと一緒に今年もごはんを食べて日本の農業を応援しましょう!



4月より開催予定です
続報をお楽しみに♪

季節のイベント予告

3月3日(月)は

ひなまつり



幸せ一杯で華やかな桃の節句に
咲菜のお寿司はいかがですか?



特別な日のお祝いにどうぞ♪



※価格はご利用店舗にてご確認ください



もみいなり



ひなちらし



いつもありがとうございます。今年も始まりましたお台所絵手紙コンテスト。お台所やお料理にまつわる絵手紙を大募集しております。プロ級の作品から心温まるメッセージの添えられた作品、お子さんが懸命に描いてくださったかわい作品まで…中にはお弁当として商品化させていただいた作品まで! さらに今年はこの作品まで集まった絵手紙を用いたとある企画も計画中。〆切は4月末となっておりますのでぜひ皆さんご家族で奮ってご参加くださいませ♪

【咲菜だより編集長】

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!

