

# 咲菜だより

第123号

《2025年4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

U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

## 『ピンチはチャンス』

「ピンチはチャンス」とよく言うけれど、どうやってチャンスに変えるのでしょうか？

- ① 現状・現実を正確に、客観的に整理して理解する
- ② ピンチの原因が正確に判れば、正しい対処方法が見つかる
- ③ 一つずつ、一つずつ着実に問題に取り組む  
全て一緒に漢然と見ていると、大きすぎるように見えてしまい、なかなか着手できません。一つ一つ分解して着実に取り組もうと、考え方を変えること。複雑に考えず、シンプルに、目の前のことを一つずつ。
- ④ 解決後の、素晴らしい状況をイメージする。  
乗り越えられない壁(ピンチ)は来ません。全て乗り越えられます。
- ⑤ 周囲の人の助けを借りよう  
色々な人に助けを求めよう。そして助けてもらったなら感謝のお礼を。

車で有名なホンダの創業者 本田宗一郎さんの言葉に「私のやった仕事で本当に成功したのは1%にすぎない。99%は失敗の連続だった」というものがあります。どんな人にもピンチや失敗はあります。でもそれは、それだけチャレンジしているということ。チャレンジしよう。失敗しても恐れずどんどんチャレンジを。ピンチが必ずチャンスに変わります。

味菜の味をご家庭で

# 今月のレシピ ジャガ芋アスパラベーコン炒め

材料 (3~4人前)		揚げ用油	30g
じゃが芋	200g	炒め用油	少々
アスパラ	80g	調味料★	
ベーコン	50g	砂糖	3g
		塩	2g

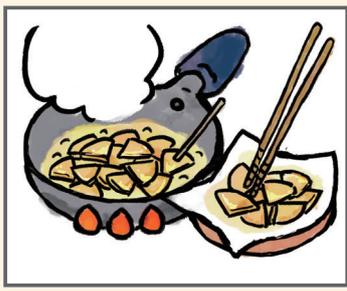
**1** ジャガ芋を2~3cm幅に  
いちよう切りにし、  
アスパラを2~3cm幅に  
斜め切り、ベーコンを  
1cm幅に切る



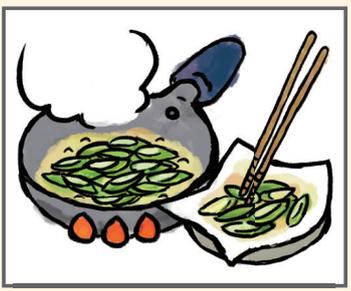
**2** ジャガ芋を  
耐熱皿に入れ  
ふんわりラップをして  
500Wの電子レンジで  
約5分加熱する



**3** 揚げ用油を熱した  
フライパンに**2**を入れ  
竹串がスッと通るまで  
素揚げにし  
取り出しておく



**4** **3**のフライパンに  
アスパラを入れ  
火が通るまで  
素揚げにし  
取り出しておく



**5** 別のフライパンで  
炒め用油を熱し  
ベーコンを炒め  
カリッとしてきたら  
**3**と**4**を加える



**6** ★を加えて  
全体によく絡め  
火を止める



**7** お皿に盛り付けたら  
出来上がり♪



## 味菜の栄養士からおすすめポイント

アスパラガスから発見されたと言われるアスパラギン酸は  
元気な身体作りの源となる栄養素で、疲労回復の効果が期待  
されます。また穂先に豊富に含まれるポリフェノールの一種ルチンは  
高血圧や動脈硬化の予防に効果的な栄養素です。油脂と一緒に摂取する  
と吸収率がアップするので、揚げたり炒めたりすることで栄養を逃さず  
効率的に摂ることができます。

水溶性の栄養素を  
摂る時は熱湯でサッと  
茹でるか電子レンジでの  
加熱がおすすめです

栄養士 熊倉 葵

ごはんを食べようプロジェクト第3弾!

咲菜 sakana



# ごはんを食べて農業を応援しよう! 春のごはんフェア開催!

食べて・学んで・考えて…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ることを楽しんでもらえたらと思い  
昨年に引き続き今年も【春のごはんフェア】を開催します!



## 【咲菜のごはんを食べようプロジェクトとは】

危機迫る日本の農業を応援するため、自分たちの食を守ることについて  
みんなで真剣に学び、できることを考えたいと始めたプロジェクトです。  
「日本で作られた食べ物を日本でしっかり食べること」への私たちの想いを  
綴ったチラシも配布中ですので、ぜひ一度ご覧くださいませ。

田植えの時期である今回は、**4月下旬～5月末まで、毎日開催!**

ごはん関連の対象商品に貼ってあるシールを15枚集めると  
お店で【咲菜のエコバッグ】と交換できます。

昨年分のシールをお持ちの方は今回のフェアでもお使いいただけます!



美味しく楽しく日本の農業を応援! 詳細は店頭POP・応募ハガキにて♪

## 創業者のつぶやき

『鷹の選択 変化と成長を求める』

「咲菜」を開店して26年。親会社にあたる岡山フードサービスは創業45年。私は今年で79歳になる。事業継承が頭をよぎった時、友人から「鷹の選択」という映像が贈られてきた。

鷹の寿命は70年と言われている。40年を過ぎると爪が弱って獲物を捕ることができなくなり、嘴は胸につくほど長く曲がり、翼は飛べなくなるといわれる。その時、鷹はそのまま何もしずに死を待つのか、生き延びるため新たな自分探しに挑戦するのか、二者択一を迫られる。生きることを選択した鷹は、覚悟を試されることになる。まず伸びた嘴を岩に打ちつけて砕き、新しい嘴が出てくるとその嘴で爪を一つずつ剥がしていく。新しい爪が生えてきたら、その爪で重く弱った羽を一枚ずつ抜く。そうすることで新しく羽が蘇り、また空を飛べるようになるのだ。

幾度もの苦痛と苦難を乗り越えた鷹のみに与えられる新しい30年。生きる意味を悟り変化を決意し行動した鷹(人)のみが「成長・進化・幸せ」を得ることができるとの。私も苦難を恐れず、「生きる」「働き続ける」ことを選択しよう。



株式会社千惣会長 岡山克巳

全国の  
特選の  
味野菜の  
素材  
を見  
て  
行く  
隊  
が

# 産地研修日誌

2/27、大阪府にある  
「大阪製餡所」さんのあんこの  
製造工場を訪れました📍



今回の産地



洗浄前に選別機にかけ  
石などの不純物だけでなく  
割れた小豆も取り除きます

今回は創業60年になる大阪製餡所を訪問。春のお彼岸に合わせデビューした「味野菜のおはぎ」用の「粒あん」を作っていただく工場を視察させていただきました！こちらの工場では、砂糖を加える前の生あん・色んな味の開発もされているこしあん・粒あんを製造されています。おはぎに使う粒あんは、効率よく製造できる機械炊き製法と、昔ながらに人の手で作る手づくり製法の2種類があり、味野菜の粒あんは「手づくり製法」で作っていただきます。



手づくり製法では  
小豆60kgを使って  
約180kgの粒あんが  
出来上がります

材料は北海道十勝産の小豆と、国産の砂糖と塩だけ。小豆を土壌菌対策のために水でしっかり洗い流したら、きれいな小豆色に仕上がるよう、大きな釜に移して2倍ほどの大きさになるまで一晩水に浸けます。しっかり浸水させたらいよいよ炊き上げ！手づくり製法では完成までの2時間気温や湿度に合わせ



雑にかき混ぜると釜の底で  
あんこが焦げついてしまう…  
さそぶように底まで混ぜるには  
熟練の技術が必要になります

あんこの状態を人の目でチェックし、焦げつかないように5分おきに釜の底までしっかりかき混ぜなければなりません。混ぜ過ぎると粒が潰れ、皮ばかりのあんになってしまうので丁寧に混ぜるのがポイント。人の手でなければふっくらとした粒感は生まれにくい。体力と繊細な作業が求められる製法ですが、手づくりのあんこは粒立ちと風味は格別です！

そんな大阪製餡所さんの手づくりの粒あんを使った味野菜のおはぎ。まだの方はぜひ一度ご賞味ください♪

産地研修の様子はInstagramでも公開しています！  
他にもレシピや新商品など色々な味野菜情報を発信していますのでぜひフォローをよろしくお願いします

Instagram



いつもありがとうございます。あんこと言えば皆さん何色を思い浮かべますか？大阪製餡所さんをお伺いした時に教えていただいたのですが小豆は基本むらさき色。砂糖と組み合わせることで黒に変化していくそうで、砂糖の多いあんこほど黒っぽい色をしているそうです。好みのおはぎを探る際の参考になるかもしれませんね。新生活が始まり、忙しい毎日かと思いますが、疲れた時は甘味と温かいお茶で一息ついて頑張ってください！

【味野菜より編集長】

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](mailto: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！

