

咲菜だより

第124号

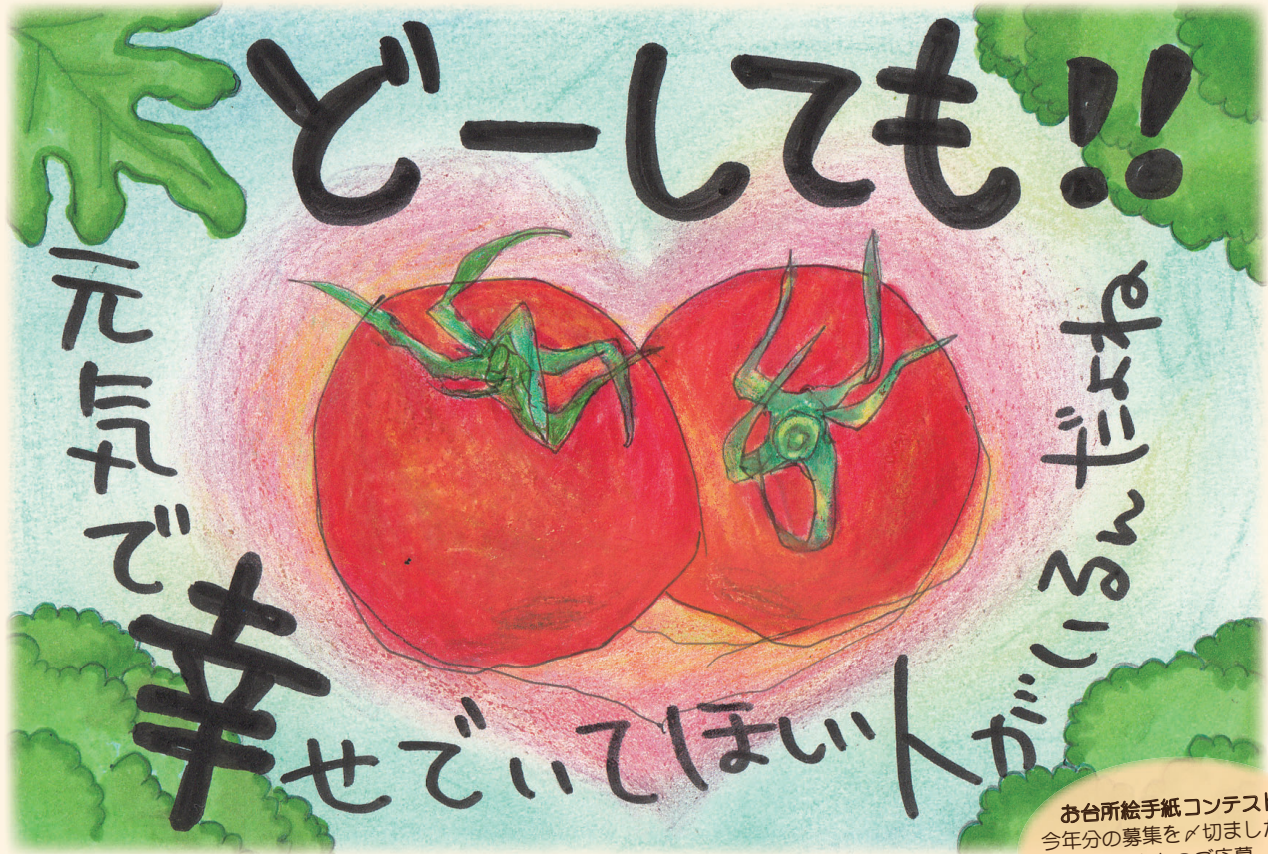
《2025年5月発行》

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

GORORI様の作品



お台所絵手紙コンテスト
今年分の募集を切りました！
たくさんのご応募
ありがとうございました！

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『想いは伝わる』

皆さん、こんにちは！今月号表紙の絵手紙に感動しました。

素晴らしい想いが込められています。作者さんはとても優しい方ですね！皆さんにもこのような想いを馳せる相手がおられることだと思います。

相手を思いやり、健康でいてほしい、幸せでいてほしい、元気でいてほしい、成功していてほしい…こんな気持ちをみんなが持っている、優しい世界になりますね！

私たちの仕事は、毎日の食べ物で、健康に暮らせるよう手助けすること。

私たちの役割は、心を込めて作られた食材を使い、一生懸命に調理をして、お客様の健康な食生活に貢献すること。

まだまだ少ししか果たせていない。もっと頑張ろう！

想いは伝わる。思いは叶う。

蒸し鶏とキャベツのサラダ

材料 (3~4人前)

鶏むね肉 250 g
(小さめ1枚)

塩コショウ 適量

キャベツ(千切り) 100 g

ドレッシング 60 g

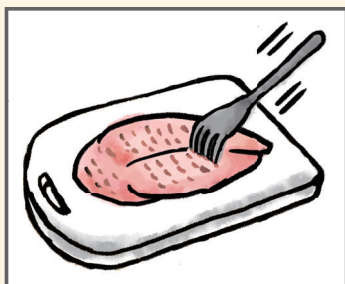
※味菜では「すりおろし玉葱
ドレッシング」を使用
お好みの和風ドレッシングで
OKです♪

きゅうり(細切り) 40 g

1

全体にフォークで
軽く穴をあける

皮はお好みで
そのままでもOK



2

鍋に鶏肉が浸かる
くらいの水を入れ
沸騰したら中火にし
①を入れて
約2分茹でる



3

火を止め蓋をして
約1時間放置し
余熱で火を通す



4

鍋から取り出し
水気をふき取り
細かく手で割いて
ボウルに入れる



5

④に他の材料を
全て入れて
混ぜ合わせる



6

ラップをして
冷蔵庫に約15分入れ
味をしみ込ませる



7

もう一度
よく混ぜ合わせ
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

鶏むね肉にはイミダペプチドという栄養素が豊富に含まれています。イミダペプチドは、活性酸素を抑制する抗酸化作用と疲労回復に効果があると考えられており、渡り鳥が何千キロも飛び続けられるのはこの栄養素のおかげだと言われています。また、脳の老化改善にも効果があることが判明し、認知症の発症を予防する可能性も期待されています。

キャベツのビタミンCは
鶏肉のたんぱく質と
一緒に摂ると鉄分の
吸収を助けるので
貧血予防に◎

栄養士 鈴木 夏澄



新商品

こんなあんこがほしかった「あんこだけ！」販売中

春のお彼岸に登場してご好評いただいております「咲菜のおはぎ」。
そのおはぎに使用している、素朴な甘さと粒立ちが特徴の



「あんこだけ！」の販売が始まりました！
トーストに乗せてあんバタートーストにしてみたり、アイスに乗せてみたり……もちろんおはぎにするのもおすすめ！アレンジ豊富なあんこをご家庭で色々な料理にお使いくださいませ♪

すてきな料理が出来たらぜひ見せてください！



Instagram



今月のおすすめ



蒸し鶏とキャベツのサラダ

今年のリニューアルで鶏むね肉の量を増量し
食べごたえがアップ！暑さで食欲が落ちてくるこの時期の
たんぱく質摂取にもおすすめです♪



ごぼうサラダ

マヨネーズとゴマドレッシングで和えた
まろやかな酸味とごぼうのシャキシャキ食感が特徴です
隠し味に醤油を入れることでコクをプラスしています♪

創業者のつぶやき

『〇〇は〇〇に出る』

自信は「歩き方」に出る

幸せは「笑顔」に出る

美しきは「姿勢」に出る

余裕は「優しさ」に出る

苦勞は「手」に出る

人生は「背中」に出る

生き方は「顔つき」に出る

成功は「人脈」に出る

育ちは「食べ方」に出る

感情は「声」に出る

心は「目」に出る

健康は「爪」に出る

別れ際に「本性」が出る

教養は「話し方」に出る

性格は「字」に出る

生活は「体型」に出る

清潔は「歯」に出る

収入は「靴」に出る

優しきは「表情」に出る

年齢を重ねると、怖いくらい

内面は「外見」に現れる

作者不詳のこの教訓。

一体いくつ自分に当てはまるだろうか。

株式会社千惣会長 岡山克巳



ごはんを食べて農業を応援しよう！ 春のごはんフェア 開催中！

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
田植えの時期である今回は、5月末まで、毎日開催！



シールを15枚集めて専用の
引換えハガキに貼っていただくと
咲菜各店で「咲菜のエコバッグ」
と交換できます



咲菜では、岩手県奥州市胆沢地区のひとめぼれ、
新潟県味方村 高橋農園さんのコシヒカリ玄米、
熊本県産菊池市 東農園さんの10種類の雑穀を使用しています
長年に渡り、生産者さんを訪ね、産地や農業のことを教えていただき
自らの目で確かめた安心安全で美味しいお米をご用意しています

美味しく楽しく日本の農業を応援！詳細は応募ハガキにて、ぜひご参加ください♪



【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。
Instagramでも情報を発信していきます！

Instagram
sakana_homemal



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！

