

咲菜だより

第9回お台所絵手紙コンテスト

最優秀賞

みしばたもつ様の作品



お台所絵手紙コンテスト
今年の受賞作が決まりました！
HPにて全作公開中です
ぜひご覧くださいませ♪

第125号
《2025年6月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『次のチャレンジは、』

5/21～22に岩手県奥州市の契約農場にて、社員12名で田植え研修をさせていただきました。これまで約20年に渡り、産地との取り組みを続けてきました。お客様の代わりに食材を選び、産地の現状を知り、その情報をしっかりとお伝えしたいという考えからです。そこから「ごはんを食べて日本の農業を応援しよう！ごはんを食べようプロジェクト」をスタートし、多くのお客様にご参加ご賛同いただきました。次のチャレンジは、「ファイトケミカルスープ 野菜の力 健康応援プロジェクト(まだ企画中で仮称)」。栄養素を最大限に引き出した野菜を食べることで健康な食生活を送り、健康寿命を伸ばすことまでを一緒に考え取り組むプロジェクトです。その次は「もしかしたら農業以上に無関心？日本の漁業について学ぶプロジェクト(まだ企画中で仮称)」。獲れない魚、消費量の減少、担い手の激減、荒む漁港…と日本の漁業には課題がありそうです。難しいチャレンジだと言われていますが、だからこそ価値がある！まずは現状を正確に知ることから、勉強してみようと思います。多くの皆さんに、楽しく気軽に一緒に学び、ご参加いただけるような企画をし、挑戦していきます。やりたいこと、いっぱいあります！

鶏ムネ肉とブロッコリーの カレーマヨ炒め

材料 (3~4人前)

鶏ムネ肉 (一口大のそぎ切りにし ★と一緒に袋に入れ揉み込んでおく)	300 g	肉の下味★		調味料★ (混ぜ合わせておく)	
ブロッコリー	200 g	片栗粉	20 g	マヨネーズ	80 g
新じゃが芋 (皮付き)	200 g	清酒	6 g	濃口醤油	12 g
		塩	少々	砂糖	6 g
		コショウ	少々	カレー粉	4 g

1

ブロッコリーを小房に分け、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱する



4

③のフライパンに鶏むね肉を入れ火が通るまで揚げ焼きにし取り出しておく



2

新じゃが芋をよく洗い一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱する



5

油を軽く拭き取り★を入れ弱火で熱しブロッコリーと③と④を加えてよく絡ませる



3

多めの油を熱したフライパンに②を入れ表面を揚げ焼きにし取り出しておく



6

器に盛り付ければ出来上がり♪

マヨネーズが
溶け切る前に火を止める
のがポイント!



味菜の栄養士からおすすめポイント

ブロッコリーと鶏肉はどちらも、身体の組織をつくる材料になるたんぱく質が豊富な食材です。同時に摂取することで代謝を上げる栄養素が豊富な植物性たんぱく質と、必須アミノ酸を豊富に含む動物性たんぱく質の、両方の良いところを効率的に摂取することができます。また、ブロッコリーはビタミンCも豊富。風邪予防にも効果があるため、丈夫な身体づくりに欠かせない食材です。

ブロッコリーの茎は
食物繊維が豊富!
ぜひ捨てずに使って
みてください♪

栄養士 くまくら



新メニュー

鹿児島県産紅はるか 焼き芋

循環型農業で育てられたさつま芋を使った
新メニュー「焼き芋」が登場！

ねっとりとした甘さが
特徴の品種 紅はるか
は食べごたえも◎
おやつタイムのお供
にぜひどうぞ♪



季節 メニュー

米茄子の肉味噌田楽

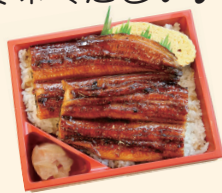
夏が旬の米茄子は、他の茄子と
比べて大きく、形が崩れにくいのが特徴。
豚肉と鶏肉を使ったコクのある肉味噌を
たっぷり塗ってこん
がり焼き上げました。
この時期だけのとろ
ける美味しさをぜひ
ご賞味ください♪



季節のイベント予告

味菜蔵選 鰻

土用の丑の日は7月19日と31日。今年も愛知県三河産の鰻を
使ったメニューが登場！じっくり焼いた蒲焼や、タレがごはんに
染みたうなぎ重、お子さんも
食べやすいおにぎりなど、家族
みんなで楽しめるメニューを
たくさんご用意しますのでぜひご賞味ください♪



6月下旬より予約開始です！ 詳細は店舗スタッフまで

※写真はイメージです

創業者のつぶやき

『蜂蜜で睡眠の質を向上』

経営には「上り坂、下り坂、まさか」という3つの坂があると言われている。新型コロナウイルスという「まさか」に遭ってからのというものの、眠りにくい夜が多く、薬を頼るようになり、今でも習慣化してしまっている。そんな話をしたところ、友人から「純粋蜂蜜」を勧められた。

純粋蜂蜜とは、添加物や甘味料などを人工的に加えず、ミツバチが採ってきた花の蜜のみでできた蜂蜜のこと。蜂蜜には睡眠を促すメラトニンを作るのに欠かせないトリプトファンやブドウ糖が豊富に含まれている。また、蜂蜜は血糖値をゆるやかに上昇させ長時間維持する食べ物。血糖値は高すぎると睡眠を妨げるが、適度に維持することで体が安定し、睡眠の質が良くなるという。さらには血管に余分なコレステロールが付着するのを防ぐコリンや、免疫力の低下・老化を予防するポリフェノールも含まれている。睡眠の質を向上するだけでなく、睡眠不足で乱れた体内環境も整えてくれるというのだ。

蜂蜜は入眠の1〜2時間前に食べるのが最適。早く摂取しすぎると睡眠中に必要な

エネルギーがなくなってしまう

そうだ。これで薬に頼らず

快眠！寝ても覚めても

夢を実現させるぞ！



株式会社千惣会長 岡山克巳

味の素の
全園特選
素材見隊が
行く

産地研修日誌

5/13、鹿児島県指宿市にある
中園久太郎商店さんの漬物工場を視察
させていただきました📷



今回の産地



塩とぬかで漬けた大根
1本1本手作業で並べ
4ヶ月ほど漬け込み
まれから塩抜きしていきます

今回は、咲菜専用のお弁当の名脇役「つぼ漬け」と、おにぎりに
使用している「高菜漬け」を作ってくださっている「中園久太郎商
店」さんを訪問しました。中園久太郎商店さんは明治45年創
業！鹿児島で113年間作られている老舗のお漬物屋さんです。

咲菜のつぼ漬けに使っている大根は
種子島で栽培されたもの。船で指宿
市まで運ばれてきた大根は、白さを保
つため5℃ほどで管理された冷蔵庫で
保管します。素材の色を活かすことで

着色料を加えなくても美味しい色味に仕上がります。冷蔵庫
は寒すぎてもよくなく、温度が2℃まで下がってしまうとお漬物
が凍ってしまうそう！温度管理も重要なポイントのひとつです。



このマール状の膜が
産膜酵母です
このタンク1つに10tもの
高菜が入っています

高菜は年末～3月にかけてが収穫期。

高菜の量に対して15%の塩とウコンを入れて4ヶ月以上漬け込
みます。今の時期まさにタンクの中で発酵が進んでいるところ！
乳酸菌の発酵が進むと、産膜酵母という酵母がタンクの表面に
蓋をするように出てきます。一見その色に圧倒されてしましますが
これが美味しさの秘訣！産膜酵母
が蓋をしてくれるおかげで、雑菌の
侵入を防ぎ美味しいお漬物に仕上
がります。安心安全なお漬物を作る



酵母を洗い流したら
カット・味付けしていきます
同じ大根を使っているも
切り方の違いで印象が異なります

ため手づくりにこだわられている中園久太郎商
店さん。愛情と手間と時間をじっくりかけて作っ
ていただいたつぼ漬けと高菜漬け、添え物と侮
らず、ぜひじっくり味わってみてくださいね♪

中園久太郎商店の皆さま、ありがとうございました！



Instagram
研修の様子を
動画で公開中！



つぼ漬けと高菜漬け
ご家庭でも楽しめるよう
小袋での販売を計画中！
続報をお楽しみに♪



【咲菜だより編集長】

いつもありがとうございます。
今年も鹿児島県にあるグルー
プ会社の契約農場へさつま芋
の苗植えに行ってきました！
新商品の焼き芋にも使ってい
るこちらの「紅はるか」は風に
弱い品種だそうで、土に寝か
せるように植え込むのがポイ
ント。上手く根付いてくれるこ
とを祈るばかりです！研修
の様子はインスタで公開中！
ぜひご覧くださいませ♪

発行：株式会社千惣(ちそう)

〒558-0011 大阪府大阪市住吉区荻田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！

