

咲菜だより

第9回お台所絵手紙コンテスト

優秀賞

とも様の作品



お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です!

第126号

《2025年7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

『一緒に考えませんか？日本のお米のこと、農業のこと』

今月号は、昨今話題のお米について、咲菜のお米を作っていただいている新潟県の農家さんと岩手県のJA岩手ふるさとさん、2カ所の産地からの声を掲載しています。読むのに労力がかかり読み応えがありますが、ぜひご一読ください。私たちは産地研修を通して昨年の米問題以前から、生産者の激減について、少しずつ勉強してきました。それでも、何がどうなっているのか、正しい答えは何なのか、明確に理解できていません。皆さんも各種報道などで情報を得られていると思います。どれが正しい情報でしょうか？いま起こっている事実には、お米がこれまで以上に高い価格でしか買えない、ということ。もう少し、興味を持って調べてみると、お米の生産者さんと生産量が年々激減していて、このままの状況が続けば10年後の2035年には、お米を食べたい量より作られる量の方が少なくなってしまうというデータがあること。ん？咲菜のお弁当のお米はどうなるの？足りなくなる？作ってもらう量を増やすしかないのでは？そのためには、お米を作り続けられる状況を確認しなければならない。産地の直売所の方が優しい笑顔で話してくれた一言が心に刺さった。「この辺りは美味しいお米がたくさん取れる産地だからね、お米はたくさんありますよ！」ホッとした気分になった。しかしそんな中、なぜお米が品薄で価格高騰したのか？という大きな矛盾も感じた。日本のお米を守り、必要な量を作れない、という状況をなくさなければならない。日本の農業応援「ごはんを食べようプロジェクト」進行中です。

材料 (3~4人前)

鶏肉 (モモ・ムネどちらでも)	300 g	ズッキーニ	80 g
玉ねぎ	120 g	赤パプリカ	25 g
なす	120 g	黄パプリカ	25 g

肉の下味★	
片栗粉	50 g
濃口醤油	9 g
塩コショウ	少々

調味料★	
ケチャップ	50 g
濃口醤油	15 g
三温糖	5 g

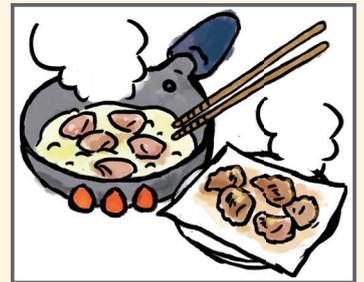
1

なすとズッキーニを
乱切りに
玉ねぎとパプリカを
くし切りにする



4

③のフライパンに
鶏肉を入れ
火が通るまで
揚げ焼きにし
取り出しておく



2

鶏肉を一口大に切り
★と一緒に
ビニール袋に入れ
よく揉み込んでおく



5

油を軽く拭き取り
★を入れ沸騰したら
鶏肉・なす・玉ねぎ・
ズッキーニを加えて
よく絡ませる



3

多めの油を熱した
フライパンで
①を揚げ焼きにし
取り出しておく



野菜ごとに分けて
揚げ焼きにすると色が
きれいになります

6

器に盛り付け
パプリカを
トッピングしたら
出来上がり♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

夏野菜は、強い日差しから自身を守るため「ファイトケミカル」という色や香りの成分を作ります。ファイトケミカルは非常に高い抗酸化力を持ち、タンパク質やビタミンに次ぐ第7の栄養素として注目されています。抗酸化力の高い食材を摂取することで老化の原因となる活性酸素から体を守ることができます。食欲が落ちやすい時期ですが、目にも鮮やかな夏野菜でパワーチャージしていきましょう♪

タンパク質を
一緒に摂取すると
美肌や疲労回復にも
繋がります♪

栄養士 やまぐち



全園特選
お米の
素見隊が
行く

産地研修日誌

5/21~22、岩手県にて私たちのお米
「ひとめぼれ」の田植え体験に
行ってきました📷

今回の産地



今年も私たちのお米を育てていただいている、岩手県奥州市胆沢地区の契約農場へ田植え研修に行ってきました！この日はあいにくの雨模様…苗をまっすぐに植えるため、田んぼに線を引いているのですが、その線も雨ですっかり消えてしまい、例年以上に難しい手植え体験となりました。手植えする際は、苗の束から3~5本むしり取って植えていきます。葉と根の間に種があり、そこが稲の生長にとって1番大事な部分になるので、壊さないように、また絡み合った根をなるべく千切らないように、優しく取らな



この1つまみの苗から
おにぎり1個分の
ごはんができます



ければなりません。この種の部分には薬を与えているそうなのですが、これは人間でいう赤ちゃんの予防接種のようなもの。強いお米になるために必要なものだそうです。夏の暑さに負けずたくさん実ってほしいと願うばかりです。田植えが始まったGW頃から休みなくお米と向き合っている生産者さんいつも本当にありがとうございます。今年もみんなで草刈りに行きます！（今年は晴れますように！）



苗をまっすぐ植えることが
秋の収穫量や収穫の
しやすさに繋がります



創業者のつぶやき

『起業から喜業、輝業へ』

グループ会社が6月で創業45周年を迎えた。この節目に6つの「きぎょう」について考えてみる。

1980年「起業」。私と妻の二人でがむしゃらに働いた日々。

私が子どもの頃、我が家は母子家庭だった。夜遅くまで働き続ける母の姿を見て、お金持ちになりたいと思った。己の為の「己業」を目指した。

バブルが崩壊し、我社も己業経営から「危業」に。周囲の方々のご支援でピンチを切り抜けることができた。感謝、感謝。

自己中心ではいけないと気付き、理念・使命を持った経営計画をきちんと作れる「企業」になるべく舵を切る。

みんなが主役、みんなが経営者。社員全員がそう思える「喜業」になりたい。喜々として挑戦・努力をし、人生を共にしたいと思う。

仲間も増え会社も大きくなってきた。しかし事業の大きさを誇るより社会に必要とされることを誇れる「輝業」を目指したい。まだまだこれからだ。

株式会社千惣会長 岡山克巳



産地からのおたより

咲菜の白ごはんと玄米ごはんを作ってくださいている産地からおたよりをいただきました
昨今のお米事情にまつわる産地の現状、生産者さんの想いを皆さんもぜひご一読くださいませ

私たちの白ごはん(ひとめぼれ)契約農場の産地 岩手県JA岩手ふるさとさんより

私たちの玄米(こしひかり)の生産者 新潟県旧味方村 高橋農園の高橋さんより

令和5年産米では、全国的な高温障害の影響により品質が低下、米の皮が厚くなる現象が生じ、全国で3%以上の減収となりました。これにより、市場全体のごく一部、数%にあたる自由米市場の市場価格が急騰しました。その後、令和7年産米が市場に出回り、米不足が解消されるとの見通しが立てられていたものの依然として市場価格の高止まりと品薄感が続いています。主な要因としては、一般の集荷業者や臨時的な業者(商社・企業により現金支援された買い手)が各産地を巡ってお米を買い集めたことです。さらに、こうした集荷業者によるお米の販売(いわゆる転売行為)が繰り返されたことで、生産者所得には反映されない形で価格が高騰しました。このような状況から、全国的に転売目的の個人(いわゆる転売屋)が市場に参入し、さらなる混乱が生じました。一部マスコミで、JAが暴利を得ている等の報道がなされていますがJAは生産者の代表が運営する組織です。よって生産者の同意なく『JAが暴利を貪る』などの事実は一切ありません。一般集荷業者が各産地を買い回った結果、令和6年産米における全国のJAグループの集荷数量は全体の26%まで減少しました。当初JAグループが発表した概算金(仮渡し価格)は、一般集荷業者が提示した価格に比べ3,000円~5,000円/60kgほど低く、生産者は「より実入りの良い」販売先へ流れる傾向が強まりました。

皆様にはなぜJAよりも高い価格で仕入れる企業が存在するのかという点を考えて頂きたいです。米余りの時代に『安値買い』をして産地・米卸と良い関係性を構築していなかった業者は、一旦米不足になった場合米を仕入れられなくなります。そのことから、生産者と直接買うほかない業者はJAグループより高い金額で仕入れる必要が出てきたのです。この方々が生産者や自由米市場において、高値で米を買い集め、米の高騰を招いたのです。

農林水産大臣の交代により、政府備蓄米の放出が開始されました。その影響で自由米市場の価格は下落傾向にあります。高い時期には60kgあたり50,000円を超えていたものが、現在では30,000円台まで下がっています。例えば、60kgを50,000円で仕入れた場合、米卸業者はスーパーに5kgあたり5,900円(税込)で納品しなければ利益が出ません。これが店頭価格では6,000円を超える計算になります。現時点でもJAグループの流通価格に比べ高い水準で推移しており、いかに玄米の転売で一般集荷業者が利益を上げたかがうかがえます。また、備蓄米は全量が一等米ではないため、「備蓄米100%」を家庭で食べることには品質面での不安が残ります。炊飯後の香りだけでなく、「割れ」や「のり状になる粒」など食感にも影響があると考えられます。さらに、保存期間の長期化による品質劣化や、「カビ毒検査」が任意であることなどがニュースで報道され、消費者の「安全・安心」を何より重視するJAグループとしては、大きな懸念を抱いております。私たちの主食である「お米」は、価格だけでなく、「品質」や「安全性」で選ばれるべきものであり、そうした正しい情報を発信していくことの重要性を改めて認識させられる出来事となりました。

日頃より、当地産のお米をお召し上がり頂き誠にありがとうございます。産地では田植えが無事に終わり植えられた稲が元気に育っております。秋には、美味しい新米を皆様にお届けできるよう、生産者とともに力を合わせて取り組んでまいります。お米市場は大変な混乱期にありますが、それに惑わされず実直に美味しく安全安心なお米をお届けすることに邁進いたします。今後ともご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。(2025年6月)



春は、新しい命が生まれる季節と言っているのかも知れませんが、桜の開花と共に、あらゆる植物が芽吹き美しい景色と心の癒しを私達に与えてくれます。そして、この季節になると農家は一段と忙しくなります。今年は米不足が影響しているのか、例年に比べて種蒔き、田植えが早く始まっているようです。その上、米不足が秋の収穫以降も続くかと予想してなのか、米業者が早く新米を確保するために、青田買いならぬ作付け前買い付けを、大規模農家をお願いして契約しているとの話まで聞こえてきます。新潟県の農協も、民間業者に負けじと昨年までは収穫前のお盆過ぎに公表していた買い付け価格を3月末に公表して早期契約をして米を確保するために躍起になっています。それでありながら減反しろ、水田を減らせ、大豆・麦を作れという指導は続けているのですから、農協が今まで指導してきた事の検証はどうなってるのか?そして、今後農業をどうしたいのか?全く見えてきません。これが本当の「猫の目農政」と言うのでしょうか。こんな農政では農家どころか、猫にも申し訳ありません。まさに「出鱈目農政」です。

消費者の方々にしてみれば、こんなに米が高いのだから、さぞや米を作っている農家は儲かっているのだろうと思われるかもしれませんが、現実には農村では離農する米農家が後を絶ちません。そして、離農する米農家の田んぼを請け負う大規模農家も利益が出ず、増え続ける田んぼの農作業をこなすのが精一杯なのが現状です。米が高くなったと言っても、現在の米の価格はやっと30年前の価格に戻っただけです。

(今までの米の価格が如何に安かったかがお分かりいただけるでしょうか)
それでありながら、肥料・農薬・農業機械等は30年前の2倍から3倍に値上がりしているのですから、利益など出ようはずもありません。このような農業の現状をもっと理解してもらおうという思いで3月30日に「令和の百姓一揆」と称して、東京都内の表参道から原宿までトラクター33台と農家と消費者4500人が集結しパレードが行われました。都内だけでなく、北海道・富山・福岡など全国14カ所でも同様のパレードが行われました。日本の農家がパレードなどの行動することは珍しい光景ですが、ヨーロッパやアメリカでは時々見かける光景です。農業が食料生産だけでなく環境保全にも大きく貢献していることが認知されている国々では農業の必要性が理解されており賛同者も多いと聞きます。1942年から1994年までは、日本では食料管理法という米を管理する法律があり、適正な米の価格を維持するために米価審議会が開かれある程度適正な米価格が保たれていましたが、貿易の自由化と共に日本の農業が関税障壁の対象となりGATT・ウルグアイラウンド協定・WTO・TPP等が締結するたびに日本の食糧自給率が低下し、日本の農業は脆弱化してきました。

4月20日から5月5日頃までを穀雨と言うそうです。穀物を育てる大切な雨を意味し、田畑を潤し穀物の生長を促す。との事、昔の人は上手い言葉を考えます。その雨が、日本海側を中心に4月に入ってから毎日のように降っています。田畑がぬかるみ農作業が思うように進みません。気象統計に詳しい友人が教えてくれました。「過去の例から、春に低気圧が日本海側に長期間停滞する年は、冷害になりやすいと。」地球温暖化の時代に冷害と言われてもピンときませんが、作物にとって初期生育を良くすることは大切なことです。冷害にならないことを祈るのみです。農家は、雨が降ればいつまで続くのかと心配し、風が吹けば吹いたでまた心配、天気が良ければこんな良い天気いつまでも続かないと心配します。農業とはそんなものです。自然は人間の自由にはなりません。5月中旬の田植えに向けて頑張ります。(2025年4月『百姓通心』より一部抜粋)



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、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。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



咲菜お台所絵手紙コンテスト

結果発表

最優秀賞



「いつものおいしさ、ありがとう！」
みしばたもつ様 (自営業 / 男性 / 71歳)

全国から237枚もの素敵な作品が寄せられ、厳正な審査の結果心温まる18枚の作品を選ばせていただきました。

優秀賞



「日本人でよかった!!」
ウーマンボ様 (主婦 / 女性 / 76歳)



「十年選手」
とも様 (主婦 / 女性 / 35歳)

佳作



「男のええ加減料理(ガシラ)」
O様 (無職 / 男性 / 82歳)



「おいしいお弁当」
はる様 (小学生 / 女性 / 9歳)

特別賞



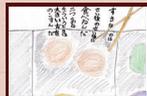
「60年前の誕生日」
さとちゃん様 (主婦 / 女性 / 68歳)



「ごはん」
永井 明美様 (主婦 / 女性 / 75歳)



T様 (6歳)



「ごはんを食べるときのルール」
おうすけ様 (小学生 / 男性 / 9歳)



「I Love イカ」
こっちゃん様 (フリーター / 女性 / 23歳)



「おいしいイベント」
イワノックス様 (小学生 / 男性 / 7歳)



「さあ、喰ぞ!!」
藤坂 正義様 (自営業 / 男性 / 83歳)



A様 (72歳)



「とろとろの春」
実藤 恵美子様 (主婦 / 女性 / 68歳)



N様 (主婦 / 69歳)



「たまごまんなか」
やさいバター様 (公務員 / 女性 / 30歳)



「いため煮たくあん」
あさよちゃん様 (主婦 / 女性 / 72歳)



「のりちゃんのレシピ」
田辺 恵子様 (主婦 / 女性 / 72歳)

季節のイベント予告

咲菜厳選鰻

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♪

予約受付中です!

詳細は店頭チラシ
または店舗スタッフまで♪



※写真はイメージです

【咲菜だより編集長】



5月末植え込みの様子 6月末高さ約倍に!

いつもありがとうございます。田植え研修の際にお米の苗をいただき、バケツでの栽培にチャレンジ中です！いざ始めようと思うと、土は何がいいのか、水は適量か、若手より暑いけど大丈夫か…など心配事がたくさん。当たり前のことですが、植えるまでもにも様々な準備があることを実感しました。生育の様子はインスタで発信していますので、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・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!

