

第9回お台所絵手紙コンテスト 佳作

A様の作品

今日は
学校が休みなので
咲菜
おにぎりセットを
買って来ました
お母さんと食べました
だからお台所は
休みです

お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です！



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『面従腹背から一致団結へ』

第129号

《2025年10月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

皆さん、こんにちは！やっと少しずつ気温が下がり過ごしやすくなってきました。今夏の暑さは本当に過酷でした。人間のみならず、農作物・畜産物・水産物も相当な打撃を受けたようです。世界情勢に加え、地球温暖化の影響で「食糧危機」がすぐそこに迫っていることを感じています。最優先で取り組むべき課題です。

さて、今月取り上げる言葉は「面従腹背（めんじゅうはいふく）」。表立っては賛成するが、心の中では反対している状態およびその行動のこと。一見大変ネガティブなことのようですが、これは自分自身でも、仕事でも私生活でも、皆さんの身近にもよくある当たり前の状態であり、脱却するのはかなり難しい（実態としてほぼ不可能かも）。面従腹背されやすい人は、「リーダー性がない・思いやりがない・自分に甘く他人に厳しい」という特徴があるそうです。しかしこれらの特徴は努力で改善し、脱却できます。ほかの人に自分の考えを、納得まではできなくても、理解してもらうまでの努力はできるはずです。この努力はかなりやりがいがあります。なぜなら、面従腹背の状態を乗り越え「一致団結」していくことで想像を超える、はかりしれない効果が生まれるのですから。努力の価値あります。

味の味をご家庭で
今月のレシピ

木の子と小松菜の和風スパゲティ

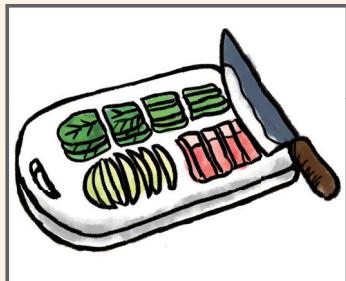
材料 (3人前)

スパゲティ	200 g (表記通りに湯がく)
玉ねぎ	150 g ※Mサイズ1個分
小松菜	130 g
ベーコン	100 g
しめじ	100 g

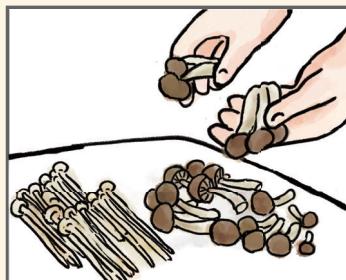
えのき	80 g
バター	25 g
塩コショウ	少々
炒め用油	適量

調味料★ (混ぜ合わせてあく)	
濃口醤油	30 g
清酒	10 g
塩	2 g

1 小松菜を2cm幅、玉ねぎを7mm厚、ベーコンを1cm幅にそれぞれ切る



2 しめじとえのきの石づきを切り落とし手でほぐす



3 炒め用油を熱したフライパンにベーコンと玉ねぎを入れ炒める



4 玉ねぎに火が通ったら小松菜ときのこ類を加えて炒める



5 全体に火が通ったらスパゲティを加えて混ぜ合わせ★を入れ塩コショウで味を整える



6 バターを加えて全体によく絡め器に盛り付ければ出来上がり♪



味の味からおすすめポイント

小松菜は、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多い食材で、その量はほうれん草の約3倍と言われています。また、木の子類にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれているので小松菜と木の子類と一緒に食べることで、カルシウムを効率良く摂取できます。小松菜が持つ栄養素には、水に溶け出してしまう水溶性のもものもあるので、調理の際はスープや炒め物がおすすめです♪

ビタミンDは脂溶性の栄養素なので油で調理すると効率的に栄養が摂れますよ

栄養士 くまくら



新メニュー

有機栽培こんにゃく100% こんにゃくの甘辛煮

広島県産有機栽培こんにゃく芋を100%使ったこんにゃくを甘辛く炒め煮にしました！主流のこんにゃく粉ではなく、芋から作ることで栄養成分が保たれます。食物繊維たっぷりで腸活にもおすすめ！ぜひ一度ご賞味ください♪



10/6(月)は中秋の名月! お月見限定メニュー

中秋の名月は、秋の収穫に感謝し丸いものを備えてお月見をする日。咲菜では玉子の黄味をお月様に見立てたスコッチャッグとお月見ハンバーグ、お月見弁当を期間限定でご用意！咲菜のお月様を食べながらご家族でお月見をお楽しみくださいませ♪



今月のおすすめ



滋賀県信楽町 契約農場の不破さんが作った 有機栽培里芋「福丸」を使った里芋メニューが登場！

秋～冬の期間限定「里芋メニュー」が今年も店頭に並んでいます。加熱した際のもちもちホクホク感が特徴の品種「福丸」を使った煮物と揚げ出しをご用意しています。有機栽培で育った旬の味覚をぜひ一度お召し上がりください！

11月には農場で収穫研修をさせていただきます。研修の様子はInstagramにて公開予定です♪



創業者のつぶやき

CO2削減企業を実践していきたい。
まだ小さな取り組みだが、グループ会社で持続可能な循環型農業を行っている。「食は人に良い」の理念の下、農薬を使わずに土を守り、微生物と共生する有機無農薬栽培で作られた作物を使うことで、私たちは社会に貢献し、



株式会社千惣 会長 岡山克巳

『 地球が悲鳴をあげている 』

大好きな秋の味覚マスカットを食べながらも心配事が頭から離れない。地球温暖化が急速に進み、この夏は最高気温を更新し続けた。熱中症や持病の悪化など人への影響だけでなく、この暑さで家畜も育たず、豚肉・鶏肉・卵は史上最高値を更新した。野菜や果物も不作が相次いでいる。世界中で起ころる記録的大雨による甚大な災害や熱波による広大な森林火災も無視できない。

これまで人は開発という自然破壊を繰り返し、科学の発展により膨大な温室効果ガスを放出。化学肥料・農薬によって食料は増産されたが、土の中では微生物が死滅している。陸だけではない。海では海水温が上昇し、プランクトンや小動物が減少。食物連鎖を保てなくなっている。これはもう人災というほかない。21世紀中に人口が100億人に達するという予測もあるが、今の地球では全人類への食料供給は不可能だ。地球が悲鳴をあげている。

まだ小さな取り組みだが、グループ会社で持続可能な循環型農業を行っている。「食は



西土佐にて
米茄子の露地栽培の
様子を見学させて
いただきました！



産地研修日誌

8/21～22、産地研修で初めて高知県を訪れ
2種類の食材を見せていただきました！



夏限定の人気メニュー「米茄子」について学ぶため、四万十川の流れる西土佐を訪問！露地栽培で米茄子を育てる松浦さんに色々と教えていただきました。こちらで育てているのは少し細長い形の「くろわし」と、高知県の特定品種で丸みのある「なつのすけ」という2種類の米茄子。米茄子の栽培方法には、露天の畑で自然に近い環境で育てる「露地栽培」とビニールハウスを使った「ハウス栽培」があります。西土佐の米茄子は

この露地栽培の面積がなんと世界一！天候に左右されやすいという点はありますが、低コストで敷地面積を広げやすく、また病気のなった時などに畠ごと移動させて米茄子を守れるというメリットがあります。一方ハウス栽培は天候に左右されにくく温度も管理できるため、露地栽培よりも長い期間収穫できるのがメリット。しかし高コストで、いくら温度管理できるとはいっても近年の暑さではハウス内に熱気がこもり、蒸し風呂のような状態に…室温が高すぎて花が咲いても実が付かないこともあります。どちらの栽培方法にもそれぞれ強みと弱みがありました。



米茄子の収穫期は6～11月と意外と長く、10月下旬までは毎日採れるそうです。収穫のピークは7月中旬～8月で、咲菜でもこの期間の限定メニューとしていましたが、夏の収穫

後に剪定をしっかり行うことで、9月から再度収穫のピークがやってくるのだそう！秋茄子は甘みが強く夏に採れる茄子とはまた違った美味しさがあるということです。

旬のものを食べる産地 四万十の文化にならい、咲菜でも



米茄子の2度目の旬である秋にも米茄子メニューをご用意できないか考えています！店頭に並びましたらぜひ手にとってみてくださいませ♪今回産地に行ったことで知ることのできた米茄子の特徴や2度目の旬。これからも皆さんに安心して食べていただけるよう産地や食材について自分たちの目で見て学び、お届けしていきます！



正面から見て
V字に枝葉が伸びて
いるのが丁寧に剪定
されている証だそうです



ハウス栽培では12月
頃まで安定して収穫
できますが実や花の
色味など少し違いもあります

スジアオノリの
陸上養殖の
様子を見学させて
いただきました！



元々四万十川は天然アオノリの産地として知られていました。しかし、水温の上昇が原因で2020年に漁獲量がゼロになってしまいました。アオノリは水温が高くなると種を残すため、胞子のまま成長を止めてしまうことが採れなくなつた理由です。そんな四十の味を復活させるために取り組まれているのが、今回見学させていただいたアオノリの陸上養殖です。高知大学の独自技術である「胞子集塊化法」という方法でアオノリを育てられています。海藻類は、岩などの土台となるものに胞子がくっつくことで成長します。この特性に着目し、海藻同士をくっ付けて成長



大きなタンクが
いくつも並ぶ養殖場で
お話を伺いました
初めての景色に興味深々です



こちらは育て始めた
ばかりのアオノリ
タンクの中を漂っており
なんだか可愛いです

させる技術を開発！この方法だと土台になるものの用意がいらないので、ひとつのタンクでたくさん育てられるほか、成長を均一に保てたり、天候に左右されにくかったり、収穫しやすいなどメリットが多いそうです。アオノリの成長に欠かせない低い水温も、地下海水を使うことで15度にキープ。マリモのような小さな塊が約3週間で収穫できるまで成長します。光合成しやすいよう途中手で絡めたアオノリをほぐしながら育て、室内で干し温風で乾燥させれば完成です！陸上養殖ではエサによって味や色味のコントロールもしやすいそうで、こちらでは天然物の豊かな香りと甘み、柔らかさを目指して育てられていました。四十の味や食文化を絶やさないための取り組みですが、海藻は食用以外にも医療品やエネルギーなど次世代原料としても大きく期待されています。未来の食に向けての大きな取り組みについて学ぶ貴重な研修となりました。私たちもお惣菜店としてできること、考え続けます！



アオノリは細胞分裂が
盛んでそのままにしておくと1メートル以上
にまで育つのだとか



乾燥させたものを試食
口の中でふわっと溶ける
ような柔らかさと甘みが
ありました！ノリの香りも◎



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咲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



ごはんを食べて農業を応援しよう！ 秋のごはんフェア 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【秋のごはんフェア】を開催します！
今回は10月中旬～11月中旬頃まで毎日開催の予定です



シールを15枚集めて専用の
引換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



さらに！

10月下旬～11月初旬の【新米が出る頃】に
【対象お弁当のごはん3種類 均一価格セール】も同時開催！

岩手県奥州市胆沢地区のひとめぼれを使った白ごはん、新潟県味方村
高橋農園さんのコシヒカリ玄米を使った玄米ごはん、熊本県産菊池市 東農園さんの
10種類の雑穀を使った十穀ごはんがどれでも同じ価格でお楽しみいただけます♪

美味しい楽しく日本の農業を応援！ 詳細は店頭POP・応募ハガキにて♪

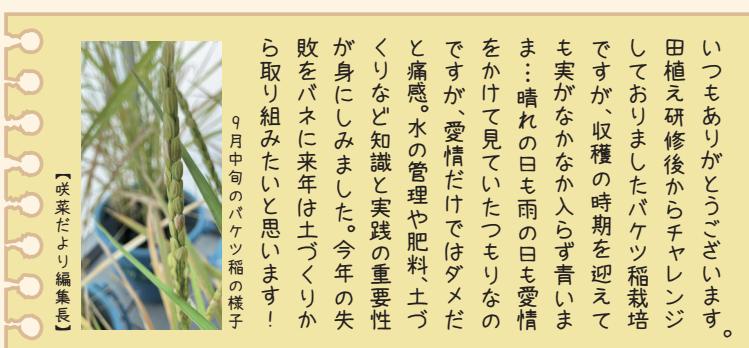


【咲菜のごはんを食べようプロジェクトとは】

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。
インスタグラムでも情報を発信していきます！

Instagram
sakana_homemeal



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！

