

咲菜だより

第130号

《2025年11月発行》

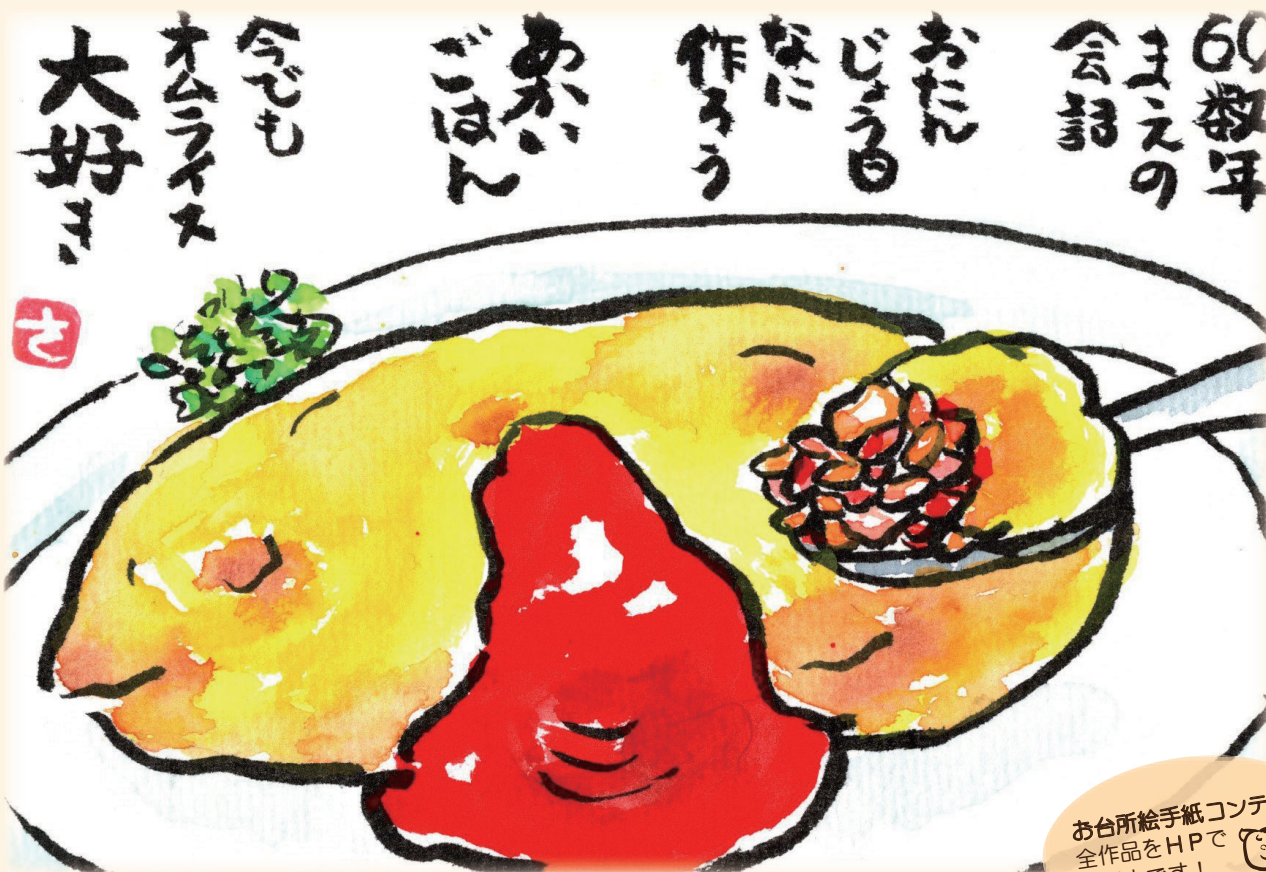
健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

第9回お台所絵手紙コンテスト

審査員特別賞

さとちゃん様の作品



お台所絵手紙コンテスト
全作品をHPで
公開中です！

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『腸内細菌環境は性格をも変える？』

「腸内細菌バンク」というものをご存知ですか？健康な人(ドナー)の便から採取した腸内細菌叢を、疾患を持つ患者に移植する目的で保管・管理する施設の事です。腸内環境を改善する必要性については、色んなメディアや広告で目にする機会が多くありますね。健康管理にはとても重要な要素です。大変興味があり、AIを使って少し調べています。中でも関心を抱いたことは、腸内環境が人の性格にも影響を及ぼすと考えられていることです。身体の中には「脳腸相関」と呼ばれる、脳と腸が互いに影響し合うシステムがあり、腸内細菌が心身に与える影響として、次のような報告があります。①気分の変動：精神的な状態の変化が腸内細菌叢の変化を引き起こす一方腸内環境の変化がストレスや不安を増大させるという相互の関連性が認められている。②社交性や神経症傾向：腸内細菌叢の構成や多様性が、社交性や神経症の傾向といった性格特性と関連しており、社交的な人はより多様な腸内細菌を持っている傾向があるという報告も。③脳神経系の疾患との関連：うつ病、多発性硬化症、自閉症スペクトラム障害など、脳神経系の疾患と腸内細菌との関連性も指摘されている。食べ物は、身体だけでなく性格(気分や情緒といったものまで)の健康維持にも影響があるということ。多様な植物性素材でバランスの良い食事による生活習慣の改善には多いに価値があります！私たちもその役に立てることを更に考えて参ります。例えば、「こんにゃく」に含まれる「グルコマンナン」は腸内環境改善にとっても貢献度が高い食材の1つだとAIは教えてくれました。日本の伝統的な食材、次世代にも繋いでいきたいものです(生成AIも勉強中)。

ごぼうと人参のごま煮

材料 (3~4人前)

ごぼう	100 g	調味料★(混ぜ合わせておく)	
人参	100 g	白だし	90 g
きぬさや	45 g	本みりん	55 g
白いりごま (仕上げ用)	10 g	濃口醤油	25 g
		砂糖	5 g
		白いりごま	40 g



1

ごぼうの皮をこそぎ
 5mm厚の斜め切りして
 アク抜きのため
 水に15分ほどつけたら
 ざるに上げておく



4

汁気が半分ほどに
 なったところで
 きぬさやを加え
 炒める



2

人参は4cmの長さで
 短冊切りにし
 きぬさやは
 筋を取り除いておく



5

汁気がほとんど
 なくなったら
 白いりごまを加え
 汁気を飛ばしながら
 炒め合わせる



3

鍋に★と
 ごぼう、人参を加え
 中火にかける



6

器に盛り付ければ
 出来上がり♪



秋菜の栄養士からおすすめポイント

ごぼうは薬草として日本に伝わった食材で、長い間日本だけが
 ごぼうを野菜として食べていました。ごぼうに含まれる水溶性
 食物繊維の一種であるイヌリンは、善玉菌を増やして悪玉菌の増
 殖を抑え、腸内環境を整えます。また不溶性食物繊維のリグニンは、腸内の有害
 物質を吸着して排出させる働きを持っています。他にも鉄分やカリウムといった
 身体に重要な栄養素も含んでおり、健康な食生活に欠かせません！

食物繊維量は
 野菜の中でもトップ
 クラス！旬のごぼうの
 デトックス効果で
 「腸活」していきましょう♪

栄養士 やまぐち



11/1(土)～
数量限定販売!

2026年 365日 日めくりカレンダー販売



皆さんの健康な食生活だけでなく
心の健康にも寄り添いたいと思い
日めくりカレンダーを作りました!
毎年2月から開催している
「お台所絵手紙コンテスト」に
寄せられた心温まる美味しい絵手紙や
咲菜だよりに掲載したレシピを収録♪
ぜひお手にとって見てください



詳細は店頭POPにて♪ お取り置きも承ります

季節のイベント予告

クリスマスチキン



備中高原鶏の骨付きチキンを販売します
食べ応え抜群の大きな国産チキンです♪

おせち料理



お正月を彩る料理が楽しめるお重を
人数やご予算に合わせてお選びいただけます♪

どちらも11月1日よりご予約開始! 詳細は店舗スタッフまで

創業者のつぶやき

『人が集う明るい農村へ』

残暑厳しいゴルフ後の風呂あがり、大好きな抹茶宇治金時のかき氷を食べる。ふわふわの氷にお茶の苦味、小倉餡の甘みが堪らない。悪かったスコアも忘れ大満足だ。「かき氷」といえば、奈良県天理市福住に氷の神様を祀る氷室神社がある。穴を掘って氷を貯蔵する氷室があり、この氷を鎌のような刃物でかき砕き、古代の甘味料である甘葛煎をかけて食べたのが、かき氷の始まりだそう。

そんな奈良県の福住でいま、持続可能な循環型里山暮らしを実現するべく「福住村プロジェクト」天理市オーガニックビレッジ」という事業が進められている。茶畑再生や循環型農業、移住支援などによって、この地域で守られてきた想いや伝統、暮らしの知恵を様々な人に繋ぎ、新しい価値を育んでいこうという企画だそう。鹿兒島で循環型農業に取り組む我が社(岡山フードサービス)も縁あってこのプロジェクトに参加する運びとなった。

食料危機は必ずやってくる。しかも我々が思っているより早いスピードで。こうした地方再生プロジェクトから、少しでも食料自給率の向上に貢献できればと願っている。人が集い「福の住む」明るい農村となっていくますように。

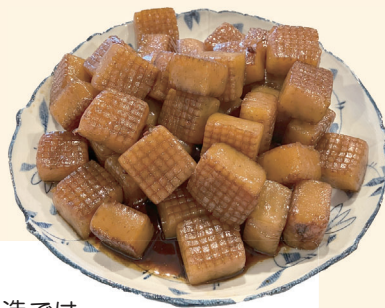
株式会社千惣会長 岡山克巳

新メニュー

有機栽培こんにゃく100%

こんにゃくの甘辛煮

今秋から登場した新メニュー「こんにゃくの甘辛煮」
こんにゃくは健康な食生活にもおすすめの食材！



生芋100%から作るこんにゃくの良いところ♪

- ① 現在主流である「こんにゃく粉」を使った製造では失われてしまう**栄養成分をしっかりと摂取することができる**
- ② **肌の保湿・バリア機能をサポート**してくれるグルコシルセラミドや**腸活におすすめ**の食物繊維グルコマンナンも逃さず摂れる
- ③ 粉を使ったものと比べ**粘りが強く、食感や味の染み具合も◎**

こんにゃくの甘辛煮に使用しているこんにゃくは広島県で20年以上の有機栽培キャリアをもつ森山さんが育てている**有機栽培こんにゃく芋を100%**使って作られています。安心安全だけでなく、食材が持つ栄養も丸ごと摂取できる健康味させるメニューに仕上がりました！**唐辛子入りで少しピリ辛な味付け**です。のでごはんのお供だけでなくおつまみにもピッタリ♪冬にはこんにゃく芋畑へ視察と収穫研修に行ってきますのでレポートをお楽しみに！



9/17、大阪府にある中尾食品工業さんで こんにゃくの製造工程を見学させていただきました！

創業1975年のこんにゃく屋さん「中尾食品工業」さんを訪問。
生芋を使ったこんにゃく作りについて教えていただきました！冬場に収穫されたこんにゃく芋は水で丸洗いして冷凍、製造の度に解凍します。スクリーンで粉碎したら、メッシュ状の板に水と一緒に拭き付け、デンプン質を落とします。その後2時間熟成させることでこんにゃく芋が持っている粘りを最大限に引き出します！熟成後、凝固剤と一緒に練り合わせて型に流し込みます。

この練る工程からこんにゃく屋さんは「練り屋」と呼ばれるそうです。型に流したこんにゃくを、ボイルタンクに一晩漬けて炊き上げれば出来上がり！出来上がった枕のような大きなこんにゃくから、甘辛煮に使用している一口サイズや糸こんにゃくなど様々な形状に加工されていきます。芋は粒子が粗く、皮ごと使うので上手く加工しないと食感を損ねてしまうことから、生芋からの製造は粉からより工程が難しく、製造所も少ないそうです…課題を乗り越え、美味しさと健康のために作っていただくこんにゃく、ぜひ一度ご賞味くださいませ♪

中尾食品工業さんのHPはこちら→



一口大にカットするだけでなく味が染みやすいよう格子も入れます



こんにゃく芋100%で作ったこんにゃくは白っぽい色に仕上がるのも特徴

新メニュー

ケチャップが新しくなりました！

うちのオムライス

咲菜人気メニューのひとつ「オムライス」がこのたびリニューアルしました！



リニューアルポイント♪

- ① 新たに開発した**添加物を使っていない**トマトの旨みを感じる**咲菜オリジナルケチャップ**をたっぷり使用！少し濃いめの味付けに
- ② **ピーマン**を新たに加え、**鶏肉の量も増えて**食べごたえアップ！しっとり感もアップしました！



トマトの色素成分である有名な栄養素「リコピン」やピーマンに含まれる「ビタミン」や「βカロテン」には強い抗酸化作用があり、生活習慣病を予防してくれる効果が期待されています！オムライスに使っている「**咲菜オリジナルケチャップ**」は各店で販売しています。こんなケチャップが欲しかった！という味に仕上がりに既に大好評中です！まだの方もぜひ一度お試しくださいませう！

9/19、京都府にあるパパヤソース(大洋産業)さんで トマトケチャップの製造工程を見学させていただきました！

添加物を使っていないケチャップを作りたい！という想いにご協力いただいたパパヤソースさん。こちらでは一般的な材料の「野菜エキス」ではなく、**国産玉ねぎ・ニンニク・クローブ・ナツメグ・タイム・セージ・シナモン・こしょう**を使った「**野菜液**」でケチャップを作っています。野菜液を使うことで、水分量が少なく、独特の旨みと風味が生まれます。この野菜液とトマト、砂糖、塩、酢だけで作ったケチャップはろ過装置を通り容器に詰められます。ポイントごとに温度計が付けられており、完成までずっと70℃前後で保たれています。これは腐敗や劣化の原因となる酵母菌を完全に死滅させるため！家庭でも、口の部分を布巾や指で拭かないようにし、中に空気を入れないようにすれば衛生的に保てるそうです。できたては酸味・塩味・甘味のそれぞれが際立っていますが、数日おくことで全てが馴染んで味に深みが出ます。食べる頃が一番美味しくなるように計算されていたとは…まさに脱帽です！

パパヤソースさんのHPはこちら→



野菜と香辛料を45℃で3日間かき混ぜて作った野菜液が美味しさの秘訣



中身の製造から容器への充填、梱包まで徹底して温度管理されています

米の
特選
素材
を見
て
行
く
隊
が

産地研修日誌

9/24~25、岩手県にて私たちのお米
「ひとめぼれ」の稲刈り体験に
行ってきました🍵



今回の産地



インスタライブでは
生産者 佐々木さんへの
インタビューもしました！
ぜひご覧ください🍵

今回は、5月に田植え・7月に草刈りを体験させていただいた私
たちのお米の収穫に行ってきました！今回はいつか皆さんとお
米ツアー開催させるべく、初の試みとして社員のご家族も稲刈り
に参加していただきました。今年は例年より分けつが少なく、収
穫量も少し落ちそうとのことですが、品質に関しては猛暑の
影響もさほどなく、いつも通り美味しいお米に育ったようです♪
今年は東北の雨不足があり、お米の成長に水が必要な時期に
水がいつもより不足することもあったそう
ですが、私たちのお米には大きな影響



刈り取った稲を
人の高さ以上に詰んだ
天日干しの状態を
「ほんによ」と呼びます



はなかったそうで、安心すると同時にお米の生命力にも驚か
されました！稲刈り研修では鎌での刈り取り・天日干しのため
の束ね作業・杭打ち・天日干しを体験させていただきました。
このあと2~3週間天日干しにしたお米は11月中下旬頃お店に
届き始めます。生産者の皆さん、いつも私たちのお米を育て
てくださいありがとうございます！今年も美味しくいただきます！
皆さんも新米の登場をお楽しみに♪



ごはんを食べて農業を応援！ 秋のごはんフェア開催中！

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てもらいたいと思い始めた
この企画も4回目を迎えました！期間中にシールを15枚集めるとエコバッグと交換できるので
ぜひ楽しみながらごはんを選んでみてください🍵

さらに今回は、**ごはんプロジェクト ご参加感謝セール** も1週間限定で同時開催！
SAKANA弁当・日替弁当・スペシャル弁当・特製弁当の選べる3種のごはんを
11/1(土)~7(金)限定【白ごはん・玄米ごはん・十穀ごはん】均一価格でご用意します
この機会にぜひ色んなごはんをご賞味くださいませ🍵 詳細は店頭POPにて



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！



いつもありがとうございます。
先月末に締切を迎えました
お台所川柳コンテスト。現在
審査に向けて集計中です！
毎年ご応募くださる常連の方
やご家族総出での応募など
思わずクスッとほころんできま
う作品の数々に審査にも力が
入ります！結果発表は12月上
旬を予定しており、店頭にて受
賞作の掲示、HPでは全作品
の一覧も掲載させていただきます
ます！来年も開催いたしま
すのでぜひすてきな作品をご
覧いただいて次回への作品を練
り上げてくださいませ🍵2月
には絵手紙コンテストもござ
いますのでこちらもぜひ！
【咲菜だより編集長】