

咲菜だより

第131号

《2025年12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 佳作 O様の作品



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『総論賛成・各論反対は健全！』

早いものでもう年の瀬。充実してお過ごしですか？怒濤のように、まるで10回転ジェットコースターのように、あっという間の一年でした。「日本の農業を応援し、世の中の健康な食生活を応援します！」これは私たち咲菜の存在意義。「総論賛成」の大きな役割です。これは、社員全員が理解し、誰ひとり違える社員はいません！でもお店ではお客様のために出来ないこと、上手くいかないことも多くなかなかまとまらない！「各論反対」状態で色んな失敗もありました。総論賛成・各論反対とは、全体の方向性には賛成するものの、具体的な個別の事柄には反対意見が出る状態のこと。そうです！この状態だからこそ課題が見えてきます。この状態が健全だと考えます。ダメなのは、ここで課題が拳がらず愚痴で終わってしまうこと。総論を中心に、一生懸命取り組もうとしているからこそその課題です。この課題を解決していくのが私の仕事。全員が賛成できる方針・方向を示し、軌道修正していくこと。全て解決して進んでいければ、素晴らしい会社(お店)になれます。日本の農業を応援すること、健康な食生活に貢献すること、私たち咲菜はこれを一途に追いかけます。新たに「食べて健康プロジェクト」も始動します。来年もジェットコースターから降りません！今年も1年間、本当にありがとうございました。良いお年をお迎えください。また新年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

材料 (3~4人前)

鶏ムネ肉 (1~2cm角に切る)	100 g	白ごはん	450 g
玉ねぎ (5mm~1cm角に切る)	50 g	玉子	3個
ピーマン (5mm~1cm角に切る)	50 g	炒め用油	適量
咲菜オリジナルケチャップ	150 g		

こんなケチャップが
欲しかった！
という想いを叶えて
いただき完成した
咲菜オリジナル
トマトケチャップ
各店で販売中です！



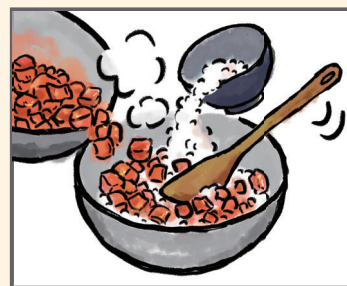
1

油を熱した
フライパンで
鶏ムネ肉を
焼き付けるように
炒める



4

ボウルに
白ごはんと
③を入れ
混ぜ合わせる



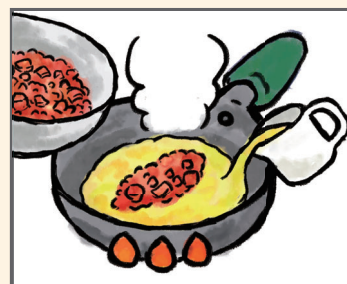
2

火が通ってきたら
玉ねぎを加え
透き通るまで炒め
ピーマンを加える



5

油を熱した
フライパンで
薄焼き玉子を作り
④を1人前乗せる



3

ケチャップを加え
水分が飛び
トロツとしてくるまで
煮詰める



6

玉子で包むように
フライパンを返し
ながらお皿に寄せ
仕上げにケチャップを
かけたら出来上がり♪



咲菜の栄養士からおすすめポイント

この秋リニューアルしたオムライスは、咲菜オリジナルの濃厚なトマトケチャップを使い、具材にピーマンを加えました。

ピーマンを加えることで、ビタミンC・βカロテン・食物繊維・カリウム・ピラジンといった不足しがちな栄養素を補うことができます。

体内でビタミンAに変わるβカロテンやビタミンCは、風邪を予防し粘膜の健康を守ってくれるので、寒い今の季節におすすめです！

野菜液とトマト、
塩、砂糖、酢だけで
作られた濃厚な咲菜の
オリジナルトマトケチャップ
ぜひお試しください♪

栄養士 うちだ



数量限定
販売中!

2026年 365日 日めくりカレンダー

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♪
ぜひお手に取って見てください

詳細は店頭POPにて♪店頭見本もごさいます



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♪

どちらもご予約受付中! 詳細は店舗チラシをご覧ください♪

創業者のつぶやき

『完全な循環型農業やつたるで!!』

12月からグループに「さつまAgri・Base株式会社」が仲間入りする。鹿児島県南九州市で有機資材認定のたい肥(土壌改良剤)を作る会社だ。私たちが2012年に南九州市で始めたオリジナルブランド鶏「さつま極鶏大摩桜」の生産がようやく軌道に乗り始めた。地域の皆さんに認められる規模になるまで13年。農業は時間と我慢が必要であることを身に染みて感じている。しかし今や30人を超える雇用を生む規模に成長した。素晴らしい出会いと素晴らしい社員に感謝である。

養鶏事業は南九州市の一大産業の一つであるが鶏糞が産業廃棄物として扱われている。しかし、自社農場の鶏の鶏糞と、焼酎を作る過程で出る焼酎廃液を混ぜ合わせ、特許技術で発酵させると自然由来の腐植酸を多く含むたい肥が完成する。腐植酸は作物の栽培において欠かせない成分で、地力を高め、土の中の微生物を元気にする作用がある。このたい肥をサツマイモやお茶の畑に入れることで、農薬を使わない安心で安全な作物を作ることができるのである。さつまAgri・Base株式会社は、今まで廃棄されていたものを有効活用して資源にする「循環型農業」に欠かせない存在になる。これは、持続可能な社会に大きく貢献できるプロジェクトだ。まず私たちが「循環型農業」を実践し、技術を高めて、地域の農業者の皆さんにも使っていたく。「食は人に良い」という使命のもと、日々農業改革に挑戦し続けます。やつたるで!!

滋賀県産 有機栽培里芋「福丸」使用 里芋の煮物・揚げ出し里芋

12月から今年採れた新物の里芋が登場！
私たちの里芋についてご紹介します♪



契約農家 不破さんが育てる有機栽培里芋について♪

- ① 滋賀県信楽町で有機JASの認定を取られている里芋「福丸」というホクホクもっちりとした食感が特徴の品種です
- ② 里芋の特徴であるねばりに含まれる成分のひとつ「ガラクトン」は腸内環境を整えたり、血糖値を下げる働きがあると言われています

「里芋の煮物」「揚げ出し里芋」どちらも素材の味を楽しめる優しい味付け
秋冬限定の旬メニューですので、ぜひ一度ご賞味くださいませ♪

はみ出し産地研修日誌

全園特選の
里芋の
味を
行方見隊が
素材見隊が

11/6、滋賀県にある不破さんの契約農場で 里芋の収穫体験をさせていただきました！

有機栽培で里芋を育てられている不破さんの里芋畑を訪問。
夏に訪れた時には暑さと水不足で葉が例年より小さかったのですが、しっかり大きく育っていました！そんな葉を下から5cmほどの高さで切り落とし、土の中の里芋を傷つけないよう狙いを定めて



暑さなどの影響で
小ぶりだそうですが
とっても美味しそう！

クワやスコップを差し込み根を切ります。テコの原理を利用して里芋を掘り出したら、地面に軽く叩きつけるようにして土を落とし、親芋・子芋・孫芋に分けます。私たちが普段食べているのは子芋・孫芋の部分！これらを見分けるのは意外と難しく、サッと見分けるには慣れが必要だそうです。切り落とした茎と葉は土にすき込みます。不破さんの畑は有機栽培のため、こうした自然のものも活用し、土に栄養を与えています。生産者さんが手をかけ愛情をかけ育ててくださるおかげで栄養満点な旬の食材を安心して丸ごと食べられるのだと感じました！



土の中で里芋がどこにあるかわからないので
注意してクワを入れます

いつもありがとうございます。今年も残すところあと一か月となりました。咲菜は「ごはんプロジェクト」に続き、「食べて健康プロジェクト」もスタートしたり、カレンダーを作ったり（絶賛販売中です）...また食材の産地へもたくさん訪問しました。生産者さんにお会いして思うのは皆さん安全と美味しいに真摯に向き合われていること。身体は食べたもので作られます。私たちも産地の想いをしっかり繋ぎ、皆さんの健康な食生活を応援して参ります。それでは皆さんよい年末をお過ごしくださいませ♪

【咲菜より編集長】

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！

