

# 咲菜だより

第132号

《2026年1月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜  
sakana

## 謹賀新年

いつも咲菜をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。  
今年はこのメンバーを主軸に、美味しく、安心安全で、  
健康的な料理と笑顔を提供してまいります。 社員一同



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

### 『2026年 年頭にあたり』

皆さま、新年おめでとうございます。旧年中は、本当に多くのお客様にご利用いただきまして大変感謝しております。ありがとうございました。本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。さて、「食」は「人」に「良い」と書きます。これは私たちのグループ会社全体の背骨となる考え方です。食べ物は絶対に人の身体に良い物でないといけません。「あなたの身体は食べたもので作られる」「食べることは生きること」と言われています。まさにその通り。健全な身体と健全な精神は「良い食べ物」から作られます。私たちはこれまで、皆さんにも参加いただいて「日本の農業を応援しよう!」と「ごはんを食べようプロジェクト」を進めてきました。近い将来に必ず陥るであろう食糧危機に備えた取り組みです。これに加えて、もう1つ大きな社会問題である、誰もが迎える健康寿命について考える「食べて健康プロジェクト」を発足させました。食材が持つ栄養素をいただくことで、自分自身の健康を守るための企画です。食べることで健康になる商品や取り組みをどんどん提案して参ります。私たち咲菜の商品や提案で、皆さんが健康な生活を送れることを心より願っております。

材料（4人前）

どちらも作り方は同じです♪（調味料を入れるタイミングだけ異なるので注意！）

洋風（あっさりブイヨン）

玉ねぎ	100 g	トマト	70 g
人参	70 g	蒸し大豆	70 g
キャベツ	70 g	白だし	500 g
ブロッコリー	70 g	★ブイヨン	5 g

和風（味噌風味）

しいたけ	50 g
えのき	50 g
白だし	500 g
★味噌	30 g
★おろし生姜	7 g

1

野菜を全て  
一口大に切り  
鍋に入れる



3

器に盛り付けたら  
出来上がり♪



2

白だしを加え  
蓋をして30分以上  
弱火でじっくり煮込む

★ブイヨンは白だしと同じ  
タイミングで加える  
★味噌・おろし生姜は  
火を止める直前に加える



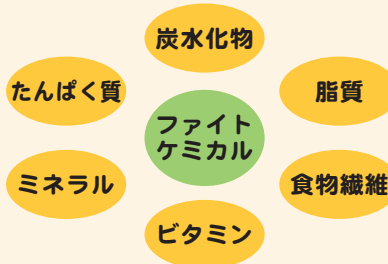
アレンジ

かぼちゃ、ごぼう  
鶏手羽肉、焼き鮭  
ごま、豆乳など  
お好きなものを入れてOK！  
毎日摂ることがポイントです♪



「ファイトケミカル」とは  
植物（野菜）が持つ自分の身を守るために作り出す天然の成分  
色・香り・苦み・辛み・渋みのこと

生活習慣病や老化を防止する  
効果が期待される抗酸化力に優れ  
免疫力を高める作用が期待されています  
毎日の食事に取り入れることで  
健康の土台を強くする  
五大栄養素＋食物繊維に次ぐ  
第7の栄養素として注目されています



30分以上煮込むことで野菜の細胞壁が壊れてスープに「ファイトケミカル」が溶け出し  
栄養素を逃さず摂取できます！毎日続けて食べることで効果が発揮されます！  
「食べて健康！」自分や家族のためにぜひチャレンジしてみてください♪



全国特選  
素材見隊が  
行く

# 産地研修日誌

11/11、高知県馬路村にて  
いなり・ちらし寿司に使っている  
ゆずの収穫をさせていただきました🍊

今回の産地



初めて高知県の馬路村へゆずの収穫研修に行ってきました！咲菜では「ゆず酢」を使わせていただいています。馬路村は寒く、ゆずの皮がぶ厚く実が小さく育つのが特徴。また有機栽培のためゴツゴツとしていて玉としての価値は高くないそうですが、香りが強く、果汁の品質はピカイチです！できるだけ根元で刈り取らなければなりませんが、高いところは見えづらいためなかなか難しく、時には大きな脚立に上っての作業になるのだとか。ゆずは鮮度がとても



長いハサミで収穫し  
小さいハサミで  
ヘタを整えます



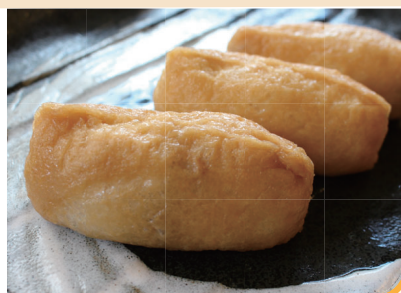
有機栽培のため  
皮はジャム、種は化粧品など  
余すことなく使うことができます

重要で、収穫後すぐに搾汁機にかけられます。香りは皮から出るため皮ごと絞り、果汁・皮と種・中綿に分けられます。全て加工品や堆肥として活用するのでなんと産業廃棄率はゼロ！人にも環境にも優しい馬路村の取り組みを学ばせていただきました。

## 高知県馬路村ゆず酢使用

## 黒ごまのいなり寿司・五目ゆずちらしのいなり寿司

今回訪れた高知県馬路村のゆず酢を使ったいなり寿司です  
一口かじると口の中にふわっとゆずの香りが広がります♪  
「ちらし寿司」にも同じゆず酢を使用！ぜひご賞味ください



## 創業者のつぶやき

『健全な労働と所得と財源を』

円安の波が止まらず、5年連続で1ドル160円台になってしまった。為替が固定制の時は360円台だった。当時、円が360度なので1ドル＝360円で決まったなんていう逸話もある。

為替が変動制に移行したのは1973年で1ドル＝260円。戦後、日本経済は成長を続け、2011年には1ドル＝75円と、円が過去最高値をつけた。円高の効果で輸入物価は安く、多くの人が海外旅行を楽しみ、ブランド品を爆買い。強い円、世界一生産性の高いと謳われた日本の国力を実感した。それが今や1ドル160円の時代。輸入物価は輸出国のインフレ×2倍になった。円安の代償を払うのは全て国民だ。

国の政策として挙がっている「お米券」や「現金支給」や「減税」は、財源が国債の発行でまかなわれるため円安になる。一時しのぎにすぎないこれら政策は物価高への対応策としては最低の政策だと私は考える。1960年に池田内閣が国民の完全雇用を目指し掲げた「所得倍増計画」のよ



第13回

咲菜お台所川柳コンテスト

結果発表

《最優秀賞》

最優秀賞

新茶かと  
急須に入れた  
だしパック

のぶたさん(女性・68歳・主婦)



《優秀賞》

おにぎり  
いいやと言えない  
米相場

塩むすびさん(男性・65歳・無職)

優秀賞

お血洗い  
ママが内緒で  
仕上げる

小坊主さん(男性・36歳・会社員)

《審査員特別賞》

冷蔵庫  
期限切れにも  
歴史あり

お野菜を  
多めに食べる  
健康前

無課金で?!  
咲菜のレシピ  
ありがとう

寄せ鍋に  
後で入れよう  
入れ忘れ

そのセリフ  
言ってみよう  
「ごはん何?」

塩辛い  
私の気持ち  
味になる

味見して  
ちよつとじゃ分からん  
もつとくれ

捨てていた  
根も葉もぬか漬け  
物価高

前のめり  
美味しかったら  
すぐわかる

変わる世に  
母の辛さを  
知るシンク

ミyakミyakと  
母から子へと  
つなぐ味

孫が来る  
貯金を下ろして  
神戸牛

《佳作》

庭先で  
香取焚きつつ  
スイカ切る。

今回は1252句もの  
素敵な作品が  
寄せられ、  
厳正な審査の末  
くすつと笑える、  
心温まる22句を  
選ばせて  
いただきました。

冷える財布  
今夜のメニュー  
アルモンデ

たくさん  
ご応募  
ありがとうございました!

豚汁で  
野菜も私も  
整える

全作品の一覧を  
咲菜のHPにて  
掲載中です。

古々米を  
ピンテージと  
呼んでる母

皆さんぜひ  
ご覧ください!

冬の朝  
湯気に顔よせ  
シワのばす

咲菜HPが開きます



季節のイベント予告

五種の具が入った

五福太巻

節分

鰻・海老入りの特上



七福太巻

具材がたっぷり入った太巻きと  
魔除けの意味を持つイワシを食べて  
今年も無病息災を願いましょう



※写真は七福太巻です

1月上旬よりご予約開始予定です 詳細は店頭POP・チラシをご確認ください

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](mailto: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!



あけましておめでとうござい  
ます。今年の干支は丙午(ひの  
えうま)といって、陽や火を表  
す「丙」に、火の気が強まる時  
期を表す「午」が合わさって、情  
熱や勢いのある一年になるそ  
うです!大きな飛躍のチャン  
スなので新しいことや、諦めて  
いたことに挑戦するのにも良  
いそうですよ。咲菜はごはん  
を食べようプロジェクトに続  
き、食べて健康プロジェクトを  
昨年より開始しました。皆  
さんの健康的な食生活を応援  
するため、今年も色々なこと  
に挑戦していきます!今年もよ  
ろしくお願い申し上げます。

【咲菜だより編集長】