



# こんにゃくの甘辛煮

## 材料 (3~4人前)

生芋こんにゃく	1枚 (250 g)
鷹の爪 (輪切りのもの)	少々
ごま油	少々

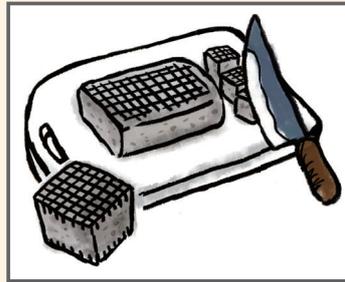
調味料★ (混ぜ合わせておく)

だし汁	70 g	本みりん	20 g
砂糖	20 g	清酒	5 g
濃口醤油	20 g		

1

こんにゃくの両面に  
2~3mm幅で格子状に  
切り込みを入れ  
2cm角に切る

切り込みの深さは  
2mm程度でOK!



4

水分が飛んだら  
★を入れ  
かき混ぜながら  
煮込む



2

水を沸騰させた鍋に  
①を入れ  
3分程ゆがいたら  
ザルに入れて  
水気を切る



5

照りが出したら  
鷹の爪を加え  
水分がなくなる  
ギリギリまで  
煮詰める



3

お湯を捨てた鍋に  
②を入れ  
弱火~中火で  
乾煎りする



6

ごま油を回しかけ  
器に盛ったら  
出来上がり♪



広島県産 森山さんが育てる有機栽培こんにゃく芋 100%使用

## 腸活! こんにゃくの甘辛煮

現在、こんにゃくは少量でたくさん作れることから、粉から作るのが主流となっています。しかし、粉にする時点で一部の栄養素が損なわれてしまいます。一方、甘辛煮に使っているこんにゃくのように芋100%で作るこんにゃくは肌の保湿やバリア機能のサポートに効果的なグルコシルセラミドを摂ることが出来ます。また、こんにゃくに含まれるグルコマンナンという食物繊維と一緒に摂ることで、腸活にも一役かってくれます！  
栄養面だけでなく、食感や味の染み具合も◎ ぜひ一度ご賞味くださいませ



全国特選  
の  
甘芋  
素見隊が  
行く

# 産地研修日誌

12/4、広島県にてこんにゃくの甘辛煮に使っている有機栽培こんにゃく芋の収穫をさせていただきました🍠



今回の産地

秋にデビューした「こんにゃくの甘辛煮」に使用している有機栽培こんにゃく芋について学ぶため、広島県に行ってきました！こんにゃく芋はサトイモ科の作物で、里芋と同じように、大きな親芋の周りに小さな子芋がくっ付いてできます。こんにゃくの原料として使える

ようになるまでなんと3年もかかるのですが、葉の一部が折れたり傷ついたりすると全体に影響が出てしまうとても繊細な作物です。こんにゃく芋は秋～冬が収穫期で、茎葉が枯れて倒れ始めたら土の中の芋を掘り出します。真ん中の大きな芋はこんにゃくの原料に、周りについてきた小さな芋は「生子(きご)」と呼び、来年の春にまた植えるための種として大切に、ひとつ残らず拾いあげます。生産者の森山さんは、ご自身がお病気をされた経験や病気の男の子との出逢いから、身体に良いもの・農薬を使わないものを作ろうと考えられたそうです。

食べるということは命をいただいているということ。人間は理論に基づいて糠や菌を上手く使い、作物が育つ手伝いをしているだけ。その結果収穫できているので、ありがたいという気持ちで取り組んでいるとお話いただきました。調理する時も、食べる時も、このありがたいの気持ちを忘れずにいただきたいと思いました。



森山さん  
広島県でこんにゃく芋を有機栽培で育てる森山さんに収穫体験、有機への想いを伺いました



親指サイズの小さい「生子」がこんにゃくの原点です

## 創業者のつぶやき

『太陽のような明るい年に』

2026年に入り、駆けていくかのようにもうひと月が過ぎてしまった。今年は『丙午(ひのえうま)』。十干(じっかん)の丙と十二支の午を組み合わせた干支で、60年に一度巡ってくる年である。丙も午も「火の陽」に属することから、太陽のような情熱とエネルギーに満ち勢いがあり、活動的な1年になるだろう。

60年前の1966年。世界ではベトナム戦争が泥沼化・拡大し、中国文化大革命が発動。激動の時代を迎えた。日本では昭和40年のオリンピック後の不況と、山一証券の日銀特別融資を脱し、日本が世界第2位の経済大国に成長した超好景気「いざなぎ景気」へのスタートを切った年である。私が毎日眺めている株式相場では『辰巳天井、牛尻下がり』という格言があるが、むしろ丙午は大相場の始まりだ！

一方で「丙午の女性は気性が激しい」という迷信から、出生率が前年より25%も激減するという歴史を持つほどのインパクトも残したが、60年後の今年も女性初の総理となった高市政権を筆頭に、情熱的で勢いのある女性たちが沈みゆく日本を救うかもしれない。私も女性たちに負けたくないよう活動的に今年を力強く駆け抜けていきたいと思う。

株式会社千惣会長 岡山克巳

第10回

# 咲菜お台所 絵手紙 コンテスト

## お台所やお料理にまつわる絵手紙を募集します

- 参加規定 どなたでも5点まで応募できます
- サイズ規定 ハガキサイズ(100mm×148mm、縦横・紙質は問いません)
- 応募方法 作品は汚れを防ぐため必ず封筒に入れしっかりと封をしてください
- 募集期間 2026年4月30日(木) 締切(当日消印有効)



最優秀賞……………1名	咲菜で使える5,000円分お買い物券
優秀賞……………2名	咲菜で使える3,000円分お買い物券
佳作……………5名	咲菜で使える1,000円分お買い物券
審査員特別賞…10名	咲菜で使えるこだわり食材引換券



咲菜HPはこちら

詳細はチラシ・HPにて 心あたたまる作品をお待ちしています♪

## 季節のイベント情報

五種の具が入った 鰻・海老入りの特上 節分

### 五福太巻 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



### 2月3日(火) 限定販売!



## 2026年 365日 日めくりカレンダー 販売中

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した  
咲菜オリジナル  
「日めくりカレンダー」  
各店残りわずかとなっております！  
ぜひ店頭でお手に取って  
みてくださいませ♪



お取り置きも承ります♪

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](mailto:sakana-info@chisou.biz)

ご意見・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。今年も始まりましたお台所絵手紙コンテスト。記念すべき第10回目の開催となります！四季折々の色とりどりの食材や、お気に入りの献立、なかなか言えない日々のごほんへの感謝など、お台所やお料理に関するテーマの作品を募集しております。受賞作品は来年の日めくりカレンダーに採用されるかも？ 締切は4月末。おひとり様5点までご応募いただけます！温かい気持ちを書き、ぜひ皆さん奮ってご参加くださいませ♪ 詳細は店頭チラシ・HPにて。

【咲菜より編集長】