

第9回お台所絵手紙コンテスト

佳作

実藤 恵美子様
の作品

咲菜だより

第135号

《2026年4月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

第10回お台所
絵手紙コンテスト
今月末が切です!

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『ひとりごと』

皆さん、こんにちは！社員研修としてペップトーク研修を受けました。ペップ(PEP)は日本語に訳すと「元気・活気」という意味です。社員へ向けた研修でしたが、私自身の心にも響きました。リーダーとしての、日頃の何気ない会話、業務指示、報告相談への返答など、気持ち良くやる気になってもらえるような言葉遣いができているか？振り返ることはなかったけれど、「今のは失敗したかな」と思うことは幾度となくありました。意識して気をつけたいと思うし、自然と元気づけられる前向きな言葉を発する能力を身につけたい。自分の言葉を最初に聞くのは自分自身。まずこれがペップトークになっているか？自分へ投げかける言葉に力を宿して、自分自身の励ましを！自ら応援し、前向きになれるように。自分の背中を押す言葉「セルフペップトーク」。「まだいける!」「できる!大丈夫!」「うまく行く!」「よし!がんばろう!」咲菜の役割・取り組みの価値、改めて挙げてみると、勇気が出る。「まだまだいける!」セルフペップなひとりごとを増やします。
GO! GO! 咲菜 Here We GO!!

材料 (3~4人前)

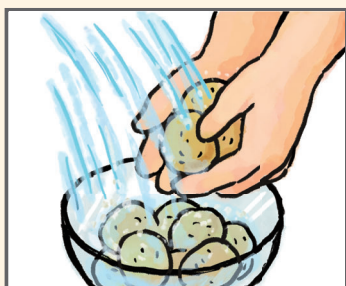
じゃが芋 (メークイン) (S~Mサイズの小さいものが◎)	500 g
豚挽き肉	120 g
炒め用油	適量

調味料★(混ぜ合わせておく)

だし汁	300 g	砂糖	20 g
本みりん	30 g	清酒	15 g
濃口醤油	30 g		

1

じゃが芋を皮付きのまま使うためしっかり水で洗う



4

落としぶたをして20分程中火で煮込む

じゃが芋に串を刺してスツと通ればOK!



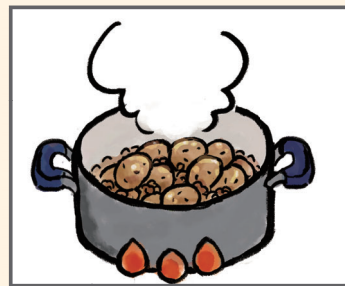
2

油を熱した鍋に豚挽き肉を入れ中火で炒める



5

落としぶたを取り汁気がなくなるまで煮詰めて照りが出たら火を止める



3

豚挽き肉に火が通ったらじゃが芋と★を加える



6

器に盛ったら出来上がり♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

じゃが芋に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴。ビタミンCには、肌や血管の健康維持・風邪予防といった働きがあります。また、体内の塩分排出を促してくれるカリウムも豊富なため、高血圧やむくみの予防にも効果が期待されます。皮にも栄養素が含まれているので、皮を剥かずに丸ごと使って調理するのがおすすめです♪

春~初夏に出回る新じゃがは皮が薄く丸ごとでも食べやすいので皮ごと使うレシピにぜひ使ってみてください

栄養士 くまくら



春の行楽弁当

ご予約も承ります

お手軽行楽弁当
春うらら

春の食材たっぷりの行楽弁当が今年も登場！
彩り鮮やかなお弁当で春を満喫しませんか？

4月中旬までの期間限定メニューです！

お花見のお供や新生活の集まりにもぜひどうぞ♪



詳細は店頭チラシまたはスタッフまでお気軽にお声がけください

※仕入れ状況により一部内容を変更する可能性があります



今月のおすすめ



春から旬を迎えるアスパラ。咲菜では通常の2倍ほどの大きさまで育てられる太さと柔らかさが特徴の香川県産「さぬきのめざめ」を使っています！
加熱しても損なわれないシャキシャキ感と甘みをお楽しみください♪



アスパラと豚肉の玉子炒め



アスパラとペンの春サラダ



じゃが芋アスパラベーコン炒め

創業者のつぶやき

『繁盛のコツは「他喜力」』

京都で、創業3年目にして大繁盛している外食企業の経営計画発表会に出席した。

20代前半の若い社員たちに出迎えられるその礼儀正しい挨拶と会場に溢れる活気に驚かされた。

話を聞くと彼らは全員、京都の有名大学出身で、こちらの会社にはアルバイトから入社したのだという。そんな彼らが主導で進行する熱く、魂のこもった発表に感動。会の最後は、社長が10年後の自分からの手紙を読み上げる演出で、見事な10年計画を披露された。高学歴の若者たちをまとめあげ、彼らの熱意を引き出す力は凄い。

そんな熱い盛り上がりの中でも、私の心に残ったのが「他喜力」という言葉。壮大な計画を達成していくには、目の前のお客様に喜んでいただく「他者を喜ばせる力」が総てだ。稀に見る感動の発表会だった。

株式会社千惣会長 岡山克巳

ごはんを食べようプロジェクト第5弾!

咲菜
SAKANA



ごはんを食べて農業を応援しよう! 春のごはんフェア開催!

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よう!

【春のごはんフェア】今年も開催します! 田植えの時期である今回は
4月下旬~5月末まで、毎日開催! ぜひ対象のごはん商品に貼ってあるシールを
集めてみてください♪ 去年のフェア分のシールも引き続きお使いいただけます!



お米を食べて
日本の農業を
応援しよう

【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。

Instagramでは
産地研修の様子も
公開中



美味しく楽しく日本の農業を応援! 詳細は店頭・Instagramにて♪

創業28周年 お客様感謝創業祭

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。おかげさまで今年
創業28周年を迎えます。日頃のご愛顧
に感謝して今年も咲菜全店で創業祭を
開催! ぜひご来店くださいませ♪

28年目も変わらず咲菜は皆さんの健康な
食生活を応援いたします!

4月下旬頃に開催予定です
続報は店頭・Instagramにて♪



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♪



いつもありがとうございます。
菜の花やアスパラメニューが
並び出すと春が来たんだなあ
となんだかウキウキしてしま
います♪そんな春ならではの
食材のひとつ、竹の子を使っ
たメニューも下旬より登場予
定! 竹の地下茎から出た若い
芽がシャキシャキ美味しい竹
の子。芽が出てから30日ほど
で皮が全て剥がれ、竹になり
ます。竹の子を楽しめる時期
が短いのも納得の成長速度
です。青々とした竹にもなん
と約120年に一度だけ花が咲
くそうですよ! 機会があれば
見てみたいですね!

【咲菜だより編集長】

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・感想など
お気軽にお寄せください

公式Instagramは
こちらから!

