

咲菜だより

第136号

《2026年5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

イワノックス様の作品



第10回お台所
絵手紙コンテスト
選考中です!今年もご応募
ありがとうございました

ただいま邁進中 ^{まいしん} 社長 渡辺のひとこと

『心に「魔法の羽」を! 信じる力、思いっきり羽ばたく5月』

皆さんは「ダンボ」の話をご存知ですか? 大きな耳がコンプレックスな象のダンボは、親友のネズミから「魔法の羽」をもらい、それを信じることで空を飛べるようになります。しかし、物語の終盤で大切な羽を落としてしまいます。「これではもう飛べない!」と絶望するダンボ。そんなダンボにネズミは叫びました。「魔法なんて最初からなかったんだよ。飛んでいるのはキミ自身なんだよ!」実は空を飛ぶ力は最初からダンボに備わっており、羽は、一歩踏み出すための「勇気」に過ぎなかったのです。咲菜がお届けするお惣菜も、そんな魔法の羽でありたいと願っています。忙しい毎日の中で、私たちの手づくり料理がお客様の心を軽くし、「明日も頑張ろう」と元気のきっかけになれば… スタッフひとりひとりがそんな想いで毎日頑張っています。そして共に働く咲菜の仲間たちへ。お客様を笑顔にする魔法は、特別なことをすることではありません。これまでやってきた通り、あなたの優しさや感謝の気持ちをお伝えすることです。できなかったこともできるようになっています。皆さんの健康的な食事が、私たちの毎日が、活気と喜びに満ちたものになりますように。力強い新緑のごとく、自分を信じて、GO!GO! 咲菜 Here We GO!!

イタリアンスパゲティ

材料 (3人前)

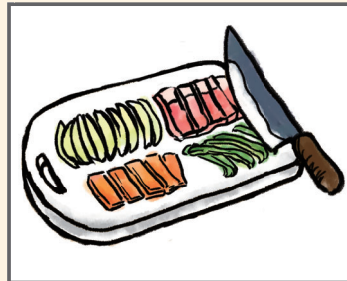
スパゲティ	200 g	ピーマン	30 g
玉ねぎ	150 g	炒め用油	適量
ベーコン	100 g	ケチャップ	150 g
人参	50 g	塩コショウ	少々

こんなケチャップが
欲しかった!
美味しさと
安心安全を
追い求めて作った
味菜オリジナル
トマトケチャップ
販売中です♪



1

玉ねぎをスライス、
ベーコンを1cm幅、
人参を短冊切り、
ピーマンを細切りに
それぞれ切る



4

玉ねぎが透き通って
きたら茹で上がった
②を湯切りして加え
塩コショウで
炒め合わせる



2

スパゲティを
袋の表記通りに
湯がく



5

ケチャップを加えて
よく絡ませたら
ピーマンを入れて
さっと炒め合わせる



3

湯がいている間に
油を熱した
フライパンで
玉ねぎ、ベーコン、
人参を中火で炒める



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

トマトの鮮やかな赤色は、外敵や病原菌から身を守るための成分「ファイトケミカル」のひとつ「リコピン」によるものです。リコピンは抗酸化作用に優れた栄養素で、身体のサビである活性酸素を除去し、免疫力を向上したり、紫外線から肌を守る効果が期待できます。生のトマトよりケチャップなどに加工することでリコピンの吸収率が高まります。

トマトの栄養素が
ギュギュッと詰まった
ケチャップメニューは
生のトマトが苦手な
お子さんにも◎

栄養士 やまぐち



思いやり弁当(肉じゃが・筑前煮)

消化する際に身体に負担のかかる油もののおかずが入っていない、身体を思いやる
咲菜の思いやり弁当。主菜が肉じゃがの
お弁当には十穀ごはんが、筑前煮のお弁当には



赤しそふりかけのかかった白ごはん

が100グラムと少し軽めに入っています。

レジャーや外食で胃腸がお疲れ気味の時や、朝から

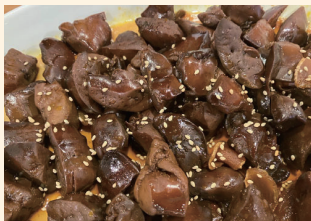
でも軽く食べやすいお弁当です。毎日頑張るご自身の身体を栄養たっぷりの優しいお弁当で思いやっけてあげてくださいね♪

今月のおすすめ



鹿児島県産さつま極鶏使用 手羽先のてり煮

グループ会社が鹿児島県知覧で育てるさつま極鶏 大摩桜を使用。通常の3倍ほどの大きさまで平飼いで大切に育てるため、手羽先もビッグサイズ！肉付きも良く食べごたえも◎



鹿児島県産さつま極鶏使用 鶏のレバー煮

手羽先と同じ、さつま極鶏 大摩桜を使用。鶏レバーは鉄分豊富なだけでなく、ビタミンB6とB12も豊富で、動脈硬化の予防にも効果が高い食材です♪

創業者のつぶやき

『平和を祈って』

米国とイスラエル、イランの争いの行方が気にかかっている。近いうちに停戦を経て勝利宣言かという予測もあるがそれだけでは終結しないだろう。

人間とは愚かなものでこれまでの歴史上でも80年ごとに世界大戦を繰り返している。第二次世界大戦からもう80年経った。各国は自国防衛だと軍備を増強し続けている。もうすでに第三次世界大戦の入口に立っている：昨今の原油や物価への影響を考えると日本はすでに戦時下にあると言えるのではないだろうか。

過去を振り返れば、湾岸戦争は短期間で終結した一方で、その後の不安定化は長く続いた。終わりの見えない戦争で多くの命が失われ、甚大な環境破壊や食糧危機が進み、そして経済にも影響を及ぼす。いまの日本の食料自給率では大きな不安を覚える。戦争に勝者なし。無力な我々にできることは「平和」を祈るのみだ。

株式会社千惣会長 岡山克巳

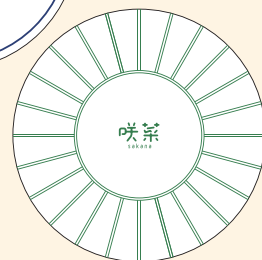


ごはんを食べて農業を応援しよう! 春のごはんフェア開催!

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ることを楽しんでもらえたらという思いから始まった【ごはんフェア】も5回目となりました。たとえハチドリのひと滴だとしても、1食のごはんから日本の農業、私たちの食について一緒に考えてみませんか？ごはんを食べてシールを集めて咲菜オリジナルグッズをぜひゲットしてくださいね♪昨年フェア分のシールも引き続きお使いいただけます！



今回から登場の咲菜オリジナル小皿や箸置き



シール配布期間：5/1(金)～5/31(日)「毎日」

期間中、対象商品に付いているごはんプロジェクトシールを15枚集めると**咲菜オリジナル箸置き**または**咲菜オリジナルエコバッグ**または**日替弁当**と交換できます
さらに！各店先着20個限定で**咲菜オリジナル小皿**もご用意♪

美味しく楽しく日本の農業を応援！
詳細は店頭・Instagramにて♪

おなじみのエコバッグや日替弁当と交換できます♪



※画像は全てイメージです



【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



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!



いつもありがとうございます。手遊び歌としても有名な、夏も近づく八十八夜♪という歌。この八十八夜とは3月の立春から数えて88日目、毎年5月2日頃にあたるそうです。「八十八」という漢字は組み合わせると「米」という漢字になることから、八十八夜は豊作を祈る日とも言われています。今月は岩手県で私たちのお米の田植えがスタート！事務所でのパケツ稲にも再チャレンジします！インスタグラムで発信していきますので皆さんもぜひ一緒に豊作を祈ってくださいませ♪

【咲菜だより編集長】