



第10回お台所絵手紙コンテスト

最優秀賞

モウ子様作品

# 咲菜だより

第138号

《2026年7月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜  
sakana

お台所絵手紙コンテスト  
HPにて全応募作品  
公開中です！

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『地域の皆さまに必要とされるお店を目指して』

皆さん、こんにちは！いつも咲菜をご利用いただきまして、本当にありがとうございます。6月27日、大阪府にある阪急池田駅高架下に、私ども咲菜阪急池田駅店をオープンさせていただきました。美味しく安心安全、手づくりのお惣菜やお弁当で、池田駅をご利用の方々が健康な食生活を送れる手助けをすることが私どもの役割です。オープン前の準備期間中には、多くの方から激励や応援のお言葉を私自身に直接かけていただきました。また同時に、SNSなどでも多くの応援メッセージを頂戴しました。オープン前から多くの方々に応援いただき、私たちの役割を再認識すると共に、大変な励みになっております。お声掛けいただきました皆さま、本当にありがとうございました。毎日の生活の中には様々な状況がありますが、どんな時でも美味しいごはんをしっかりと食べることで、健全な身体と心が作られ、また頑張ろう！と顔を上げ前を向けると信じています。そんなお店を作っていきますので、今後とも引き続き、私ども咲菜を応援ご最願ください。

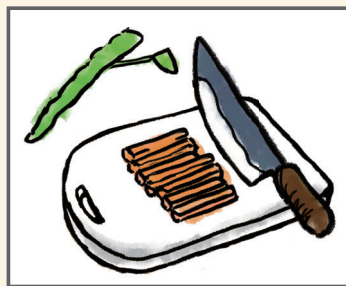
# 豚肉の野菜巻きフライ

## 材料 (3~4人前)

豚ロース薄切り (豚バラでもOK)	8枚	塩コショウ	適量	【衣用】 小麦粉	適量
いんげん豆	8本	揚げ油	適量	玉子(溶いておく)	適量
人参	1/3本			パン粉	適量

1

いんげん豆は  
ヘタと筋を取る  
人参は皮をむき  
いんげん豆の半分の  
長さにして棒状に切る



4

豚肉を広げ端に  
いんげん豆と人参を  
市松模様になるよう  
並べて斜めに巻く



野菜が隠れたらOK  
豚肉が小さければ  
2枚使う

2

水を沸騰させた鍋に  
少量の塩を加えて①を  
入れ2分程ゆがいたら  
ザルに入れて水を切り  
冷ましておく



5

塩コショウをして  
小麦粉・玉子・パン粉  
の順につけて  
170℃の油で4~5分  
揚げる



3

いんげん豆を  
半分に切る



6

斜めにカットして  
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

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を助け  
疲労回復に効果的な栄養素です。また、人参のβカロテン  
には免疫力を上げる働きがあります。油と一緒に調理すること  
で吸収力が上がるので、揚げ物にすると効率よく摂取することが  
できます。健康のため、消化を助けるキャベツの千切りを添えたり  
ソースでなくレモンをかけて塩分を抑える食べ方もおすすめです♪

たんぱく質と野菜を  
同時に摂取できる  
バランスの良い  
メニューです

栄養士 すずき



米の味  
全園特選  
素材  
発見隊が  
行く

# 産地研修日誌

5/27、高知県西土佐にて  
米茄子の露地栽培見学と収穫体験を  
させていただきました🍆



今回の産地

今回は米茄子の露地栽培面積が世界一の高知県西土佐を訪れました。露地栽培とは自然に近い環境で育てる栽培方法です。今年は春の間に雨の日が多く、苗植えが例年より2週間ほど遅れたそうですが、もう小さな実がついているものもありました。米茄子

はどんどん縦方向に成長する作物。茎や葉の成長に栄養を取られ過ぎてしまうと実が大きく育たないため、剪定が重要になります。1ヶ月程すれば収穫が最盛期に入り、ひとつの苗から50個ほど、11月末頃まで収穫できるそうです。今回はハウス栽培米茄子の収穫体験もさせていただきました！大きく育った米茄子のヘタをハサミでカットして収穫します。真夏になるとハウスの中は40℃を超えるのだとか！暑さに強い米茄子も、37℃くらいになると花が咲いても実をつける前に落ちてしまうそうです…露地とハウス、異なる栽培方法を



人の背丈を超える木の支柱の高さまで成長するそうです



ヘタの鋭いトゲは触れるととても痛いので注意が必要！

見せていただくことで、それぞれの特徴を知ることができました。咲菜では夏限定で旬の高知県産米茄子を使ったメニューをご用意しています。油で揚げた米茄子のトロツと感を楽しめる「でんがく」とじっくり焼いた味噌のこんがり感を楽しめる「肉味噌でんがく」の2種類ございますので、ぜひ食べ比べてみてくださいね♪

Instagramではより詳細はレポートや動画も公開中です♪

## 創業者のつぶやき

『80歳、いつでも元気で夢に夢中！』

咲菜のグループ会社が6月で47期目を迎えた。前期末となる5月には新しい期に迎えるにあたり、経営方針の共有と各部署の目標について発表する経営方針発表会が行われた。

方針発表会の終了間際、思わぬサプライズがあった。私の80歳の傘寿を社員みんなで祝ってくれたのだ。妻と共に舞台中央へ招かれ、大きな花束と記念品、そして二人の似顔絵をもらい、感動のあまり鬼の目にも涙…。

「みんなが主役、みんなが経営者」

「食文化に貢献し続ける」

「社会から必要とされる会社」を理念に46年間会社を経営してきた。いい仲間とここまで協働できたことに感謝、感謝。80歳になっても褒めてもらいたい気持ちには変わらない。褒められると成長し続けることができる。ますます元気になれる。周囲の迷惑も顧みず!? さあこれからも次から次へと挑戦だ！

株式会社千惣会長 岡山克巳

# 咲菜お台所絵手紙コンテスト

## 結果発表

### 最優秀賞



「全部、主役!!」

モウ子様 (会社員 / 女性 / 29歳)

全国から108枚もの素敵な作品が寄せられ、厳正な審査の結果、心温まる22枚の作品を選ばせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました! HPでは全応募作品を公開しています!

### 優秀賞



「この味が出せんよ」

瀧川正章様 (会社員 / 男性 / 65歳)



「届かない思いを  
絵でがみにのせて」

S様 (会社員 / 女性 / 57歳)

### 佳作



「今夜は、沖縄気分だよ」

三柴保様 (自営業 / 男性 / 72歳)



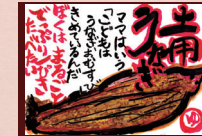
「じいじのひじき煮」

アオイ様 (主婦 / 女性 / 47歳)



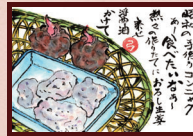
「おかあちゃんの卵焼き」

今西妙子様 (主婦 / 女性 / 67歳)



「ぼくの土用のうなぎ」

ゆうちゃん様 (小学生 / 男性 / 8歳)



「懐かし母の味」

友成小弓様 (無職 / 女性 / 74歳)

### 特別賞



「癒しのランチタイム」

J様 (主婦 / 女性 / 69歳)



「わけぎの酢みそあえ」

瀬川旬佑様 (主婦 / 女性 / 88歳)



「焼きおにぎりの思い出」

木野田博彦様 (無職 / 男性 / 68歳)



「食欲って尊い」

池田ゆき様 (主婦 / 女性 / 58歳)



「おばあちゃんのごまめ」

みつちゃん様 (会社員 / 女性 / 43歳)



「アボカドのたね」

じゅんちゃん様 (学生 / 女性 / 9歳)



「お米に開く人たちへ」

ほ様 (フリーター / 女性)



「梅のおしくらまんじゅう」

三間美由起様 (会社員 / 女性 / 59歳)



「さやから取り出すのが楽しみ」

N様 (主婦 / 女性 / 77歳)



「にんじんは、おいしいよ。」

さき様 (学生 / 女性)



「とってもおいしいおべん当」

せいしろう様 (学生 / 男性)



「魔法の鏡」

板前フアラオ様 (主婦 / 女性 / 37歳)



「春のふんわりオム」

水月柳様 (会社員 / 女性)



「みんな大好きハンバーグ」

ヒナノ様 (小学生 / 女性 / 9歳)

## 季節のイベント予告

# 咲菜厳選鰻

土用の丑の日は7月26日。7月中旬より、愛知県三河産の鰻を使ったメニューが登場! じっくり焼いた蒲焼や、タレがごはんに染みたくななぎ重、お子さんも食べやすいおにぎりなど、家族みんなで楽しめるメニューをご用意

しますのでぜひご賞味ください!

### ご予約も承ります!

詳細は7/10より配布の店頭チラシまたは店舗スタッフまで!



※写真はイメージです

【咲菜だより編集長】

6/13撮影  
関西事務所挑戦中  
パケツ稲の苗の様子



6/11撮影  
岩手県奥州市の  
田んぼの苗の様子



いつもありがとうございます。岩手県の生産者さんより田植え研修で植えたお米の生育状況が届きました。収穫量に関わる「分けつ」も進み、順調に育っているようです。今年も挑戦中のパケツ稲を比べてみました。どちらも無事秋の収穫を迎えられますように!

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・感想など  
お気軽にお寄せください

公式Instagramは  
こちらから!

