

咲菜だより

第10回お台所絵手紙コンテスト

優秀賞

瀧川正章様の作品



お台所絵手紙コンテスト
HPにて全応募作品
公開中です！

第139号
《2026年8月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『食べ物と健康、このままでは危ない！』

今年の夏も本当に暑い日が続きます。気象庁のデータでは、8月の最高気温が40年前は東京34.5℃、大阪35.7℃で、去年は東京38.5℃、大阪38.4℃。平均気温が40年前は東京30.4℃、大阪33.1℃で、去年は東京34.4℃、大阪34.6℃。東京は4℃も上がっている。人間はもちろん、動物も魚も野菜やお米も、これには耐え難い。人間は暑さを凌ぐためエアコンや扇風機、水浴びなどを利用できるが、作物はそうはいかない。高温障害で収量が減ったり品質が悪くなったりしている。産地を伺うと、この暑さに耐えられる品種に変えるか、栽培時期をずらすかしなく、これまでと同じようにはいれないと、誰もから聞く。また海では、海水温の上昇で獲れる魚種が変わってきている。どうなる日本の農水畜産業。どうなる私たちの食べ物。産地には、この異常気象下でも、私たちの食べるものを作るため果敢に挑戦している方々がいる。私たちには応援することしかできないが、それぞれに出来ることはある。農産物や漁業畜産の現場を知り、感じ、行動を変えること。私たちの身体は食べるもので作られる。暑い日々の中でも身体を守るのは、食べ物。私たち咲菜も応援の一員でありたい。

米茄子のどんがく

材料 (3~4人前)

米茄子 2個
(長茄子など好きな種類の茄子でOK)

揚げ用油 適量

白ごま 適量

調味料★(混ぜ合わせておく)

米糀味噌(お好みのものでOK) 100 g

三温糖 80 g

だし汁 30 g

1

★を鍋に入れ弱火にかけ焦げつかないように混ぜながら煮詰めたら火を止め粗熱を取っておく

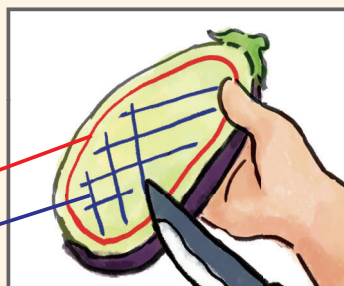
元の味噌くらいまで
かさが減ったらOK



2

米茄子を縦半分に切り断面に切り込みを入れる

- ①皮に沿って1周
- ②格子状



3

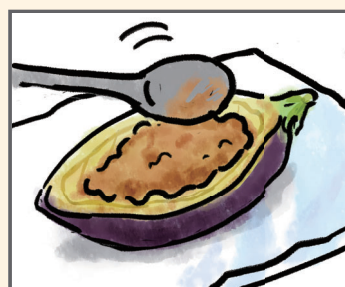
鍋に多めの油を入れ170℃に熱し、②を皮を下にして入れ3分、ひっくり返して1分揚げる

長茄子の場合は
皮を下にして2分、
返して1分程でOK



4

油を切った③を断面を上にしてお皿に並べ①を塗る



5

白ごまをあしらったら出来上がり♪



アレンジ

油を控えたい場合は3cm幅の輪切りにし、断面に格子状の切り込みを入れフライパンで片面2分ずつ揚げ焼きにしてもOK



咲菜の栄養士からおすすめポイント

茄子は90%以上が水分でできているため、暑いこの時期でも食べやすく、夏バテ予防にもおすすめの食材です。茄子の皮に含まれる栄養素「ナスニン」には強い抗酸化作用があります。免疫力向上のほか、老化防止や美肌効果も期待されるので、皮まで使うのがおすすめです。またナスニンは、油と一緒に摂ることで吸収率が上がるので、ご家庭での調理のご参考にしてみてくださいね♪

皮が固く
食べにくい場合は
皮にも切り込みを
入れてお使い
くださいませ♪

栄養士 くまくら



お米の
全圖特選
素材
発見隊が
行く

産地研修日誌

6/19、和歌山県にて梅干しを
作られている百福梅本舗さんと
梅農家さんの元へ行ってきました📍



今回の産地

今回は「梅干し」の産地、和歌山県を訪れました。最初に伺ったのは梅干しの加工を行う「百福梅本舗」さん。こちらでは梅農家さんから仕入れた白干し梅を塩抜きし、漬け込まれています。咲菜の梅干しに使われているのは完熟南高梅。完熟すると梅の実が自然にぽとりと樹から落ちるので、それをすぐに拾って収穫するため落ち梅とも呼ばれています。完熟した梅の実を使うことが、フルーティーな梅干しに仕上げる秘訣だそう！しかし、今年は例年以上の不作だそうで、農家さんから仕入れた白干し梅を保管する倉庫もがらんとしていました…次に梅農家の植野さんの元を訪れました。昨年と同じ時期にお伺いしましたが、その頃はまだ樹にたくさんなっていた梅の実が今年はほとんど残っていません…今年は例年の2〜3割しか実がなかったそうです。これは温暖化による影響で、冬が温かく花が1月に



咲菜の梅干しは梅を
塩と赤しそだけで
漬けていただいています

咲いてしまうとミツバチが飛ばず、自家受粉できない南高梅は実を付けられないのです。私たちが美味しい梅干しが食べられるのは、こんな状況下でも生産者さんたちが作り続けてくださっているから。どんな食材も、いつでも食べられることを当たり前と思わず、産地の想いごといただき届けることで、応援し続けたいと思います。



収穫された梅は
塩漬けし真夏に
干して出荷されます

和歌山県の皆さん、ありがとうございました！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

『福の住まう里山で人間性を育む』

奈良県天理市が取り組む、有機農業を推進する「オーガニックビレッジ」構想の一つである、大和高原福住プロジェクト。その取り組みに咲菜のグループ会社から参加を表明して早3年が経った。今年5月には奈良県・天理市と地域協定に調印。先日聞いた子どもたちの発表「田んぼの生き物調査」には深く感動した。いよいよ本格的に活動が始まるのだ。

この取り組みが目指すのは、五感を使って学ぶこと、お米と生き物の多様性の繋がりを知ること、そして農薬や化学肥料に頼らず、循環型でオーガニックな田んぼを育てることだ。教育・農業・環境が連携する仕組みを育む里山教育を通じて、徐々に増えている転入者が里山の自然と出会い、生き生きと輝いていく。コンクリートジャングルで疲弊した人たちが再生されるような場を、福の住む里山「福住」で、地元の人々を中心に作っていったら嬉しい。

株式会社千惣会長 岡山克巳

味の素
特選
素材
見隊が
行く



今回の産地

産地研修日誌

6/17～18、宮城県へ銀鮭の養殖を視察しに行ってきました🐟



稚魚たちはみんな川をのぼる鮭の習性から山の上の方角に向かって泳いでいるそうです

今回は、お弁当でも人気の「鮭の塩焼き」に使われている銀鮭について学びに宮城県を訪れました。まず最初に向かったのは栗原市の山間部にある稚魚の養殖センター。こちらでは毎年11～12月頃に北海道より約90万粒の卵がやってきます。6月はまだ10gほどと小さな稚魚ですが、11月には150gまで成長し海上養殖へと移されます。塩分濃度の違う淡水から海水に身体を慣らしてあげる海水馴致(じゅんち)を行ったり、淡水より温かい海水でストレスがかからないよう注意して海水へと移します。銀鮭は海の養殖生簀で約7ヶ月間育てられます。生簀のある雄勝地域は山に囲まれているので海が荒れにくいのが特徴。



ひとつの生簀で最大5万匹の銀鮭が1.5～3.5kgになるまで育てられています



冷凍した銀鮭を解凍する際にも海水を使用水道水を使うと身が白っぽくなってしまうのだとか

ここでも水温が重要で、銀鮭は14℃程が一番活動しやすい温度帯で、海面温度が高すぎるとエサを食べに上がって来なくなるのだそう…銀鮭にとって海水の温度が1℃上がると、人間でいうと4℃ほど上がるのと同じなのだとか！最後に訪れたのは銀鮭の加工を行う行場商店さんの加工場です。1日に15000匹もの銀鮭を加工されています。鮮度を保つため、加工までの銀鮭の保管に使用する水にも海水が使用されています。出来るだけ海にいた状態を保つことで、より鮮度が保たれるそうです。

今回お伺いした生産者の方々は、安心して食べられる美味しい宮城県の銀鮭を広めたいと、熱い想いで養殖・加工に取り組まれていました。日本の食卓に欠かせない鮭を、産地の想いを引継ぎ、皆さんの食卓までお届けして参ります！



Instagram
研修の様子を動画で公開中！



宮城県の皆さん
ありがとうございました！

【味菜だより編集長】

いつもありがとうございます。お盆休みには帰省されるという方も多いでしょうか？お盆に供え振舞われる精進料理。これには仏教の教えである五戒のひとつ不殺生に基づいたものに感謝する意味合いから、肉や魚を避け野菜や豆、海藻などが使われています。他にも香りの強い食材を避けるといった決まりもあるそうですが、ご先祖様の好きだったメニューを取り入れるケースもあるそうです。料理は食べる相手を想う気持ちが大切なのだと感じます。ご家族を想いどうぞすてきな食卓を🍴

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・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！

