

咲菜だより

第140号
《2026年9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

優秀賞

S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！

ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『ピンチをチャンスに変えられる』

震災や豪雨災害など心が痛む事象が多く続いています。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。暑い日が続きます。先日、名ライターより「灼熱見舞い」をいただきました。皆さんもお気を付けて。さて、いつもながら順風満帆という状況は長く続きません。で、今はピンチ！そんな時はそれをどうチャンスに変えるかということに頭の中を切り変えましょう。その方法は、①まずどのくらいのピンチなのか、何がどうピンチなのかを頭の中ではなく、紙にできる限り具体的に書き出してみる。次はそれらをどう解決するか、これからどうするか？を考えることに集中（なぜそうってしまったかを振り返ることは必要無し！）②対応案を具体的に書き出す③全部一気にではなく、順番に1つ1つ小さなことからやってみる。勇気を持って小さな一歩を踏み出す。ピンチは意外と簡単に解決できるのかもしれませんが。頭の中が切り替わるまでもなく、こうやっていれば、この方が良いのに、ということを理解しながらも行動できなかったことがピンチを招いたと分かっているはず。時には周囲の力を借りることも必要です。1人で抱え込まず相談することで視野が広がることもあります。仲間に頼れることは素晴らしいことです。ピンチはチャンスに変わって、成果が生まれます。自分自身へのメッセージとして記しておきます。

茄子のはさみ揚げ

材料 (2~3人前)

合挽きミンチ 150 g

茄子 300 g (約3本)

玉ねぎ(みじん切り) 80 g

パン粉 20 g

牛乳 10 g

玉子 1個

揚げ用油 適量

【衣用】

小麦粉 適量

玉子(溶いておく) 適量

パン粉 適量

調味料★(混ぜ合わせておく)

塩 5 g

三温糖 3 g

あらびき黒コショウ 少々

ナツメグ 少々

ガーリック粉 少々

1

油を熱した
フライパンに玉ねぎと
★を入れて炒め玉ねぎが
透き通ってきたら
火を止め粗熱をとる



4

茄子2枚の間に
[2]をはさむ

肉だねの厚さは
茄子1枚分(7~8mm)
と同じくらいがベスト!



2

[1]をボウルに移し
ミンチ・パン粉・牛乳・
玉子を入れて粘りが
出るまでしっかりこねる



5

【衣用】の材料を
小麦粉・玉子・パン粉
の順につけて
170~175℃の油で
4~5分揚げる



3

茄子を7~8mm幅の
輪切りにする



6

油を切って
器に盛ったら
出来上がり♪

ケチャップやソースなど
お好きなものをかけて
召し上がれ♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

茄子に含まれるナスニンには抗酸化作用で免疫力をサポートする働きがあります。カリウムにはむくみ予防の効果も◎さらに茄子は油で揚げること、脂溶性ビタミンやポリフェノールの吸収率がアップします! また、挽き肉のたんぱく質が代謝を高め、ビタミンB1が疲労回復を促してくれるので、夏の疲れが出やすいこの時期におすすめの食材の組み合わせです♪

アレンジとして
パン粉ではなく
天ぷら衣をつけて
てんぷらにするのも
おすすめです♪

栄養士 やまぐち



新メニュー



新メニュー

皮には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれているのでぜひ皮ごとお召し上がりください♪



鶏とさつま芋の炒め煮



さつま芋のレモン煮



さつま芋と豚挽き肉のきんぴら

創業者のつぶやき

先日、友人が自筆の書を額装して贈ってくれた。そこに書かれていたのは『宥座之器（ゆうざのき）』。「宥座」とは、身近や身の回りを意味しており「宥座之器」は常に身近に置いて戒めにする器を指した古代中国の故事に由来する言葉だ。

この器は「空っぽだと傾き、ほどよく水が入ると安定してまっすぐに立ち、満ちすぎるとひっくり返る」という構造になっている。古代中国の思想家である孔子はこの器を引き合いに、「知識を持つ者は愚を自覚し、功績を有する者は譲りの心を持ち、力を有する者は恐れを忘れず、富を持つ者は謙虚であってこそ正しい姿勢を保ち続けられる」と説いた。この器の構造は、孔子の教えである「中庸」、偏らず過不足のない行動で最善を尽くすことが、最高の徳であると表しているのだ。

友人は、創業以来走り続けてきた私に書を以って「常に中庸であれ」と忠告してくれたのだ。有り難い、有り難い。

第14回 咲菜お台所川柳コンテスト募集開始!

今年もお台所やお料理にまつわるユニークな川柳を募集します!

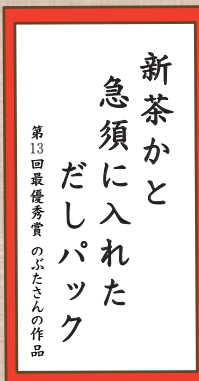
- 参加規定／おひとり様1ペンネームのみ5句まで
ご応募いただけます
- 応募締切／2026年10月31日(土)まで(当日消印有効)
- 審査・発表／2026年12月上旬
(店頭POPおよびHP、Instagramにて発表予定)

【厳正なる審査の上、優秀作品には以下の賞品を贈呈します】

- 最優秀賞……… 1名 咲菜で使える5,000円分のお買物券
- 優秀賞……… 2名 咲菜で使える3,000円分のお買物券
- 佳作……… 5名 咲菜で使える1,000円分のお買物券
- 審査員特別賞… 10名 咲菜で使えるこだわり商品引換券

※他の発表済作品と著しく類似する句と判断された場合、入賞を取り消すことがあります

店頭設置の専用ハガキやホームページにて募集しています♪応募フォームはこちら→



1年で最も美しい月が見られる 中秋の名月 限定メニューが登場!



「中秋の名月」は、秋の収穫に感謝し、丸いものを供えてお月見をする日。

咲菜では、玉子の黄身をお月様に見立てた限定メニューが登場します!

スコッチエッグ、お月見ハンバーグ、お月見弁当の

お月見メニュー3種は9~10月のみ販売予定!

今年の中秋の名月は9月25日(金)です。

ボリューム満点! 咲菜のお月様を食べながら

ご家族でお月見をお楽しみください♪



スコッチエッグ



お月見ハンバーグ

いつもありがとうございます。今年の中秋の名月と満月になる日が2日もズレる少し珍しい年だそうです! 中秋の名月は暦で、満月は地球から見て太陽と月が正反対の位置に合った瞬間で決めるため、今年の様にズレが生じることがあるのだとか。中秋の名月とお月見の風習は、平安時代に伝わったもので、当時は水面に映る月を眺め楽しむ行事だったのが、江戸時代頃から収穫に感謝する行事になったそうです。まだ暑い日が続きますが、きれいな月を見ながら秋の夜長を楽しんでくださいね♪

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

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!

