

咲菜だより

第141号
《2026年10月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

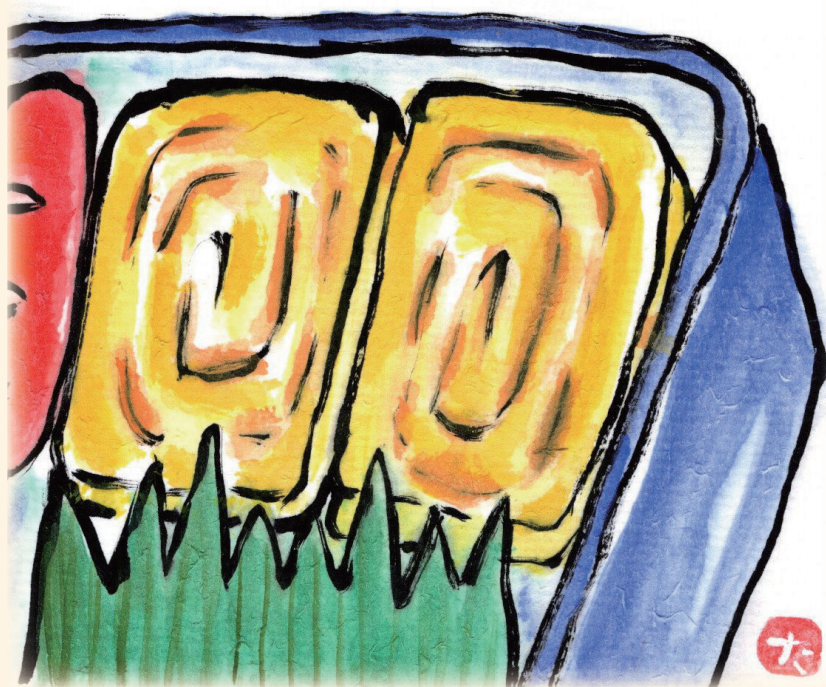
咲菜
sakana

第10回お台所絵手紙コンテスト

佳作

今西妙子様作品

弁当箱の右端が
定位置だった
おかあさんの
ちよと甘めの
卵焼き
食べたくなったよ



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『農家の皆さんへ、私たちから感謝を！』

数年前、私たちの玄米の生産者である新潟県の高橋徹さんから聞いた「何でもいから、ベランダや庭で作物を作ってみてください。どうやって食べ物ができるか分かるから」という言葉がずっと心に残っていました。そして去年、岩手県での田植え研修時に分けてもらった苗を、東京の事務所の屋上で植えてみました。有機栽培用の土を買い、プラスチックの箱でバケツ苗をスタート。切らさないよう毎日水を入れ、有機肥料を入れてみたが腐敗し悪臭とカビに焦り、中干しで乾燥させ過ぎて枯れ、やっと少し収穫できたものの初の中には実が全く入っておらず…1年目は散々な結果となりました。2年目の今年、素人に有機栽培は無理だと考え、化学肥料を少し加え、毎日様子を見て祈り、やっと、なんとか、ぎっしりではないけれど、実が入り、こうべを垂らしました！いゃ～難しい！！私たちが毎日食べるごはんを作っている生産者さんには本当に感謝です。咲菜では「お米を食べて日本の農業を応援しようプロジェクト」を立ち上げ、これまで春と秋5回に渡り「ごはんを食べようフェア」を実施してきました。5,797人のお客様にご参加いただき、農家さんへ多くのメッセージをいただきました。メッセージは9/17の稲刈り研修で岩手県の実産者さんへ届けて参りました。多くのご賛同、ありがとうございました。私たちが毎日食べる食べ物があるのは、食材を作ってくれる方々がいるからです。高い安いの問題ではありません。作り手がいなくなれば、お金を出しても食べ物を買えない。そんな時代が世界規模で迫っています。日本の農業を本気で応援し、私たちが食べるものは、私たち自身で確保しなければなりません。高温障害、日照不足や水害、高齢化による担い手不足、経費高騰、害虫被害、作物生育適正の変化など、いま日本全国で実際に起きています。

材料 (3~4人前)

鶏肉 (モモ・ムネどちらでもOK)	200 g	揚げ用油	適量	調味料★(混ぜ合わせておく)	ケチャップ 50 g 三温糖 50 g 水 50 g 濃口醤油 20 g 穀物酢 20 g 黒酢 20 g 黒酢がなければ 【穀物酢を40g】に してもOK
かぼちゃ	150 g	水溶き片栗粉	適量		
レンコン	150 g	【鶏肉下拵え用】 清酒	5 g		
玉ねぎ	100 g	塩コショウ	適量		
		片栗粉	30 g		

1

鶏肉を一口大に切って
ボウルに入れ【下拵え用】
の清酒・塩コショウを
もみ込み、片栗粉を
全体にまぶしておく



4

フライパンに
★を入れ
ひと煮立ちしたら
水溶き片栗粉で
とろみをつける



2

かぼちゃを一口大に、
レンコンを乱切りに、
玉ねぎをくし切りにして
半分にカットする



5

③を入れ
よく絡め合わせる



3

揚げ用油を170℃に熱し
かぼちゃ、レンコン、
玉ねぎ、①をそれぞれ
約2~3分ずつ揚げて
油を切っておく



6

器に盛ったら
出来上がり♪

お好みでグリーンピースを
トッピングすると彩り◎



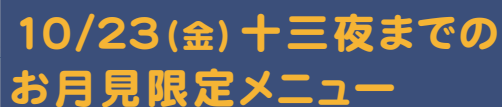
秋菜の栄養士からおすすめポイント

今回のレシピに含まれる秋野菜「かぼちゃ」と「レンコン」は
お酢との相性が良い食材！かぼちゃに含まれるビタミンAには
粘膜を丈夫にし身体の免疫バリアを正常に保つ働きがあり、お酢が
持つ殺菌作用が加わることでウイルスに強い身体づくりに役立ちます。
また、レンコンに含まれるビタミンCは熱に弱い性質ですが、お酢を使う
ことで崩れにくくなり、栄養を効率よく摂取することができます。

組み合わせで
嬉しい相乗効果が
生まれる食材も！
ぜひ意識してみて
くださいませ♪

栄養士 うちだ





しています♪咲菜
のお月様で秋の
イベントをお楽
しみくださいませ♪



咲菜お台所川柳コンテスト
 作品大募集！

お台所やお料理にまつわる
川柳を募集中！くすっと笑え
るお食事中の出来事や、思わ
ずうなづくお台所あるあるを
五七五にのせてぜひお寄せく
ださい。10/31 締切です！
力作お待ちしております♪

詳細や応募は店頭設置の専用ハガキ、
ホームページにて！ 応募フォームはこちら→
※Googleフォームが聞きます



カキ本来の美味しさをお届けしたいという想いの生産者さんから
山下水産さんが直接仕入れたカキを食品添加物を使わずフライに
しました。軽い食感でカキのジューシーを堪能できます♪



豆腐と鶏ミンチの一口サイズのハンバーグに、人参・椎茸・レンコン・玉ねぎ・こんにゃくの5種の具材を混ぜ込みました。
それぞれの具材の食感を楽しみながらお召し上がりください♪

創業者のつぶやき

『桐一葉、落ちて天下の秋を知る』

「桐一葉、落ちて天下の秋を知る」。わずかな前兆から大局の動きを察知することを表したこの言葉は、戦国時代の武将、片桐且元が豊臣の滅亡を予見したものであり、大局に備えるための重要な教訓である。

私はこれまで食の可能性を信じ、小売業だけでなく農業などの新しいことにも挑戦すべく、お金を借りて投資し事業を拡大してきたが、これからはますます厳しい時代がやってくると感じている。

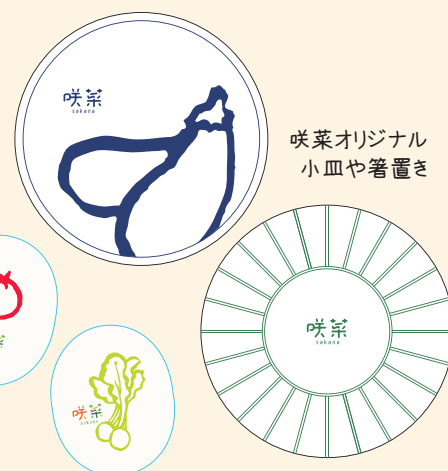
デフレからインフレへの転換によるコスト高と粗利益率の低下。低金利から高金利への移行による支払利息の増加。さらに平和な時代から戦時中の世界へ…。サブライチエーン崩壊の懸念もあり、日経平均株価の近年の上昇スピードも未知なる変化の予兆と言えるだろう。この予兆を逃さず察知しながら困難に吞まれず、これからも時代の変化に対応し、成長できるプロ集団であり続けよう。

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！ 秋のごはんフェア 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6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♪ これまでのフェア
分のシールも引き続きお使いいただけます！



咲菜オリジナル
小皿や箸置き

シール配布期間：10/1(木)～11/15(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



【咲菜だより編集長】



10月中旬に収穫します！
続報はInstagramにて♪

いつもありがとうございます。
今年も春からチャレンジして
いたバケツ稲。2年目の挑戦
でしたが、やっぱり難しい！
の一言に尽きます。昨年の反
省を胸に水の量や日当たりを
考えたつもりでしたが、たっ
ひとつのバケツですらまな
りません。しかし作物の成長
を間近で見る楽しさや嬉し
さも。ほんの少しかも知れま
せんが農家さんの気持ちにな
れた気がしました。

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！

