pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

8
2019
August
機　関　誌

「ジャパン SDGsアワード」
第1回 受賞

巻頭特集

夏こそとろう！カラダ、酢つきり

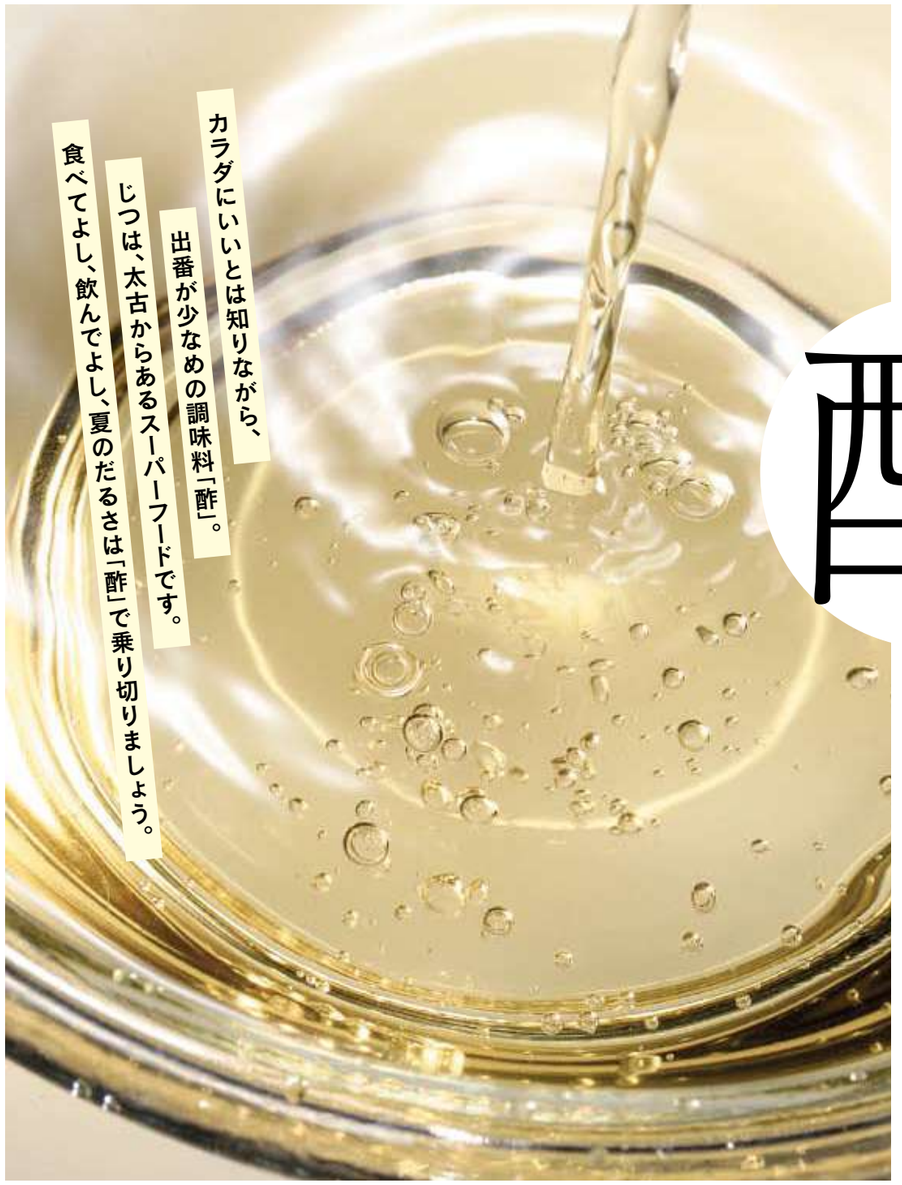
「中学時代はダンスをやっていて
高校では和太鼓に打ち込んでいました」
― 石田 萌さん（多摩センター）

06 特集2／
ひんやり 豆乳スイーツ
08 総代会を終えて／
新理事長ごあいさつ

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

夏こそとろう！

カラダ、酢っきり



pal*system

最近は、そのまま使える便利な調味酢が種類豊富に出ていますね。おしゃれな果実酢も人気です。

酢は、米などの原料から作った酒を、酢酸発酵させて作られます。酢に含まれる酢酸、クエン酸、アミノ酸は、身体にいいことがたくさん。アメリカで美容にいいと流行の「スウィッチェル」も、酢を使ったドリンク。じつは手軽に作れるんですよ。

もっと「酢」を知って、いろんな使い方を楽しみましょう。

アメリカで人気のデトックスドリンク

スウィッチェル

りんご酢……大さじ1
しょうが汁……小さじ1/2
はちみつ……大さじ2（好みで）
水か炭酸水……500㎖
レモン……適宜

＊ジャムやフルーツやミントを混ぜても！作ったら、その日のうちに飲んでね。
＊酢の摂取量は1日大さじ1～2を目安に。

お酢、使い分けてる？

【主な酢の種類と特徴】

種類	穀物酢	米酢	黒酢	ワインビネガー	バルサミコ酢	りんご酢
主な原料	小麦・米 とうもろこし	米	米	ぶどう	ぶどう	りんご
味	酸味強め	まろやか	コクがある	酸味強め 赤は渋め 白はさっぱり	深い甘み	フルーティー 酸味少なめ
合う料理	全般 加熱向き	寿司、酢の物 日本料理 非加熱向き	中華料理 魚料理	ドレッシング マリネ	イタリア料理	ドレッシング 飲み物

企画回や価格等はカタログでご確認ください

夏に効く！お酢のチカラ

小魚のマリネなど、魚と酢の組み合わせは、カルシウムが効率よくとれる

酢豚など、ビタミンB1の多い豚肉と合わせるとさらに回復度アップ！

酢酸は、熱で壊れないから、加熱調理しても栄養バッチリ

- 代謝があがるので **内臓脂肪減少**
- 善玉菌を増やすので **腸内環境改善**
- 唾液や胃酸を増やすので **食欲アップ**
- 乳酸を分解するので **疲労回復**
- カルシウムを吸収しやすくするから **骨粗しょう症予防**
- 過酸化脂質を抑えるので **皮膚などの老化予防**
- 血圧・血中コレステロール値を下げる
- 薄味の料理もメリハリがつくので **減塩対策**

カラダにいいからって、そのまま飲むと胃を傷めることがあるから、料理といっしょにね

そうめんにも味噌汁にもちょいがけ～♪

ひとつ持つなら

酢が苦手な人も使いやすい パルシステムの『純米酢』

◎原料は、米と水だけ
◎国産米を使用
◎ワイン系酵母を使い、フルーティーな香り
◎刺激が少なく、まろやか

純米酢の「純」って？

JAS規格によって、酢1リットル当たり40グラム以上の米を原料に使っていれば『米酢』と表示できますが、『純米酢』と表示できるのは、原料にアルコールなどを使わず、米と水のみで作られた酢だけ。こだわりの原料で手ごろな価格を続けられるのは、組合員さんの安定した利用のおかげです（私市醸造担当者）

さらに匂いをやわらげるには

◎**加熱する**
レンチンでもOK
◎**昆布酢にする**
だし用の昆布を漬けるだけ

pal『純米酢』500㎖/227円
［次回予定］8月3回・4回、9月1回

作り置きして便利

自家製甘酢を使い回そう！

「基本の甘酢」

酢……カップ1
砂糖……大さじ6
塩……小さじ1

材料を鍋に入れ、煮立てて冷ます（レンジで加熱の場合は500Wで2分ほど）。濃い場合は水で薄める。好みで砂糖をハチミツに代えたり、顆粒だしを入れたりしても。冷暗所で約1カ月保存OK

そのまま 混ぜる

基本の甘酢

調理例：手巻き寿司

調味料を加えて 炒める

基本の甘酢：ケチャップ：しょうゆ ＝ 2：2：1

調理例：酢豚

調味料を加えて かける

基本の甘酢：しょうゆ：ごま油 ＝ 2：3：1/2

＋長ネギ、しょうが、にんにくのみじん切り

調理例：油林鶏

そのまま 漬ける

基本の甘酢

スライスして漬け、2～3日で食べごろに

調理例：新しょうがの酢漬け　調理例：酢キャベツ

調味料を加えて 煮る

基本の甘酢：しょうゆ ＝ 2：1

調理例：鶏肉のさっぱり煮

調味料を加えて あえる

基本の甘酢：オリーブオイル：塩・こしょう ＝ 3：1＋少々

調理例：サラダ

調味料を加えて めんつゆに

基本の甘酢：便利つゆ：ごま油 ＝ 3：3：2

調理例：冷やし中華

※調理例写真はすべてイメージです

「酢」は下ごしらえにも大活躍

変色防止・アク抜き
酢水にひたす

魚のくさみとり
生魚に少量ふりかけておく。調理後、手を酢水で洗うと魚のくさみがとれる

肉をやわらかく
生肉に少量ふりかけておく

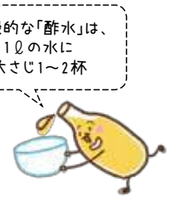
煮くずれ防止にも
魚を煮るとき少量加えて煮る

料理を腐りにくく
炊飯のときに少量混ぜて炊く

食材の雑菌除去
酢水で洗う

山芋のかゆみとり
山芋を酢水につけておく。手がかゆくなったときは酢を塗って、水で洗い流す

一般的な「酢水」は、1ℓの水に大さじ1～2杯



自由研究にも使えるお酢ってスゴい！

その1 つけておくだけ、卵が大変身

7～10日ほどたつと

どうなった？
見ためは？
においは？
さわると？

酢って、カルシウムをとかすんだね

酢は、たんぱく質をかためるよ

POINT 自由研究にするには予想→結果→感想とするとまとめやすいよ！

ガラス容器に生卵を入れ、たっぷり漬かるぐらい酢を注ぐ。卵はふくらむので、ゆとりのある容器に。二酸化炭素が発生するので、密閉せず、キッチンペーパーなどで蓋をする

あまり変化が見られない場合は、途中で新しい酢と交換する。殻が溶け透き通ってきたら、そっと取り出す。強く触ると破裂するので注意

⚠ 実験した卵や酢は食べないこと

その2 かためる力でおいしい実験

実験後はおいしく食べてね

酢を入れるときれいな形に

ポーチドエッグ

卵……1個
酢……大さじ2
水……約1リットル

1. 卵をボウルなどに割っておく。
2. 水を沸騰させたら、酢を入れる。
3. 弱火にして、箸などでぐるぐるかきまぜ渦をつくり、中央にできたくぼみに、そっと卵を落とし入れる。
4. そのまま2分ほどたち、白身が固まったら、おたまなどですくい上げる。

カッテージチーズ

牛乳……200mℓ
酢……大さじ1

1. 牛乳を沸騰する直前まであたためる。
2. 酢を入れて、分離するまでよく混ぜる。
3. キッチンペーパーを敷いたザルにあけ、軽くしぼって水気をきる。

＊好みで塩やオリーブオイル、ドレッシングをかけて食べてね
＊豆乳に変えれば、豆乳のカッテージチーズに

すっぱさひかえめなつんとしない調味酢も人気

『味付ぽん酢』
360mℓ/322円

『すし酢（こんぶ風味）』
360mℓ/235円

『カシス&鹿児島の黒酢』
500mℓ/667円

『ブルーベリー&玄米黒酢』
500mℓ/513円

ほかにも色々な調味酢があります

防腐作用が高い酢は常温保存でOKですが、ぽん酢などの調味酢は、開封したら冷蔵庫に入れてね

果実酢は水や炭酸水などで割って

⚠ 摂りすぎに注意!! 酢の1日の摂取量は大さじ1～2を目安に（成人）

賞味期限が切れていてもOK

お掃除にも使って

酢はアルカリ性なので、蛇口や浴室の水アカ、石鹸カスなど酸性の汚れがピカピカに。うすめて使っても効果あり

シールはがしにも

シールに酢をしみ込ませ、ラップをし30分ほどおき、はがす

これはNG！

- 塩素系洗剤との併用
- 鉄・アルミ・大理石での使用
- すし酢、果実酢など調味した酢を使用

2019年7月19日現在　監修：村上安曇（管理栄養士）　価格はすべて標準価格（税込）、各商品の詳細についてはカタログでご確認ください。

ひんやり豆乳Sweets

おいしくてヘルシー！

冷たいデザートが食べたいけれど、カロリーも気になる…
そんなときはヘルシーな豆乳デザートはいかが？
話題のアジアンスイーツも、自宅で手軽に楽しめます

人気のアジアンスイーツ

トッピングでにぎやか！

フルーツ豆乳チェー

【材料（3〜4人分）】
産直大豆無調整豆乳 …100mℓ
ココナッツミルク ……100mℓ
フルーツミックス缶
（中身のみ）……1缶
キウイフルーツ……1個

【トッピング】お好みで
- 産直小豆ゆであずき
- お好みのフルーツ
- おとうふ白玉
- 黒糖寒天　など

【作り方】
1. 豆乳とココナッツミルクを混ぜて冷やしておく
2. グラスにフルーツミックス缶、食べやすくカットしたキウイフルーツ、黒糖寒天（お好みで）を入れて**1**を注ぐ
3. トッピングを飾る

※甘味をプラスしたいときは黒糖シロップ（豆花のレシピ参照）を加えても

pal
産直小豆ゆであずき
180g×2パック
298円
［次回予定］8月4回

ワンポイント
トッピングでアレンジを楽しんで。バナナ、マンゴー、さつまいもなどもよく合うのでおすすめ

手づくりトッピングレシピ

黒糖寒天（10cm×15cmの容器1つ分）
鍋に水250mlと粉末寒天2g、マスコバド糖（または粉末の黒糖）50gを入れて火にかけ、ヘラで混ぜながら溶かし、沸とうしてさらに1〜2分間煮溶かす。粗熱を取って容器に入れて冷やし、固まったらサイの目に切る

おとうふ白玉（直径2cmで約20〜25個分）
ボウルに白玉粉50gと絹ごし豆腐60gを入れ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
鍋で湯を沸かして、丸めた白玉を入れる。浮き上がったらさらに1分間ゆでて、氷水に取って冷やす

人気のアジアンスイーツ

もっちり、プルプルの食感が楽しい

豆花（トウファ）

【材料（3〜4人分）】
《 豆花 》
産直大豆無調整豆乳 ……300mℓ
花見糖 ……大さじ1
ゼラチン……5g
水 ……大さじ2

《 黒糖シロップ 》
マスコバド糖
（または粉末の黒糖）……50g
水……50mℓ

【トッピング】お好みで
- カットマンゴー（解凍）
- キウイフルーツ（スライス）
- お好みのフルーツ　など

【作り方】
1. ゼラチンを水でふやかしておく
2. 豆乳を鍋で湯気が上がる程度（50〜60℃くらい）に温め、花見糖と**1**を加えてよく溶かす
3. 粗熱が取れたら容器（10cm×15cm程度）にうつす。表面に泡があれば取り除き、冷蔵庫で冷やし固める
4. 黒糖シロップを作る。耐熱容器にマスコバド糖と水を入れてかき混ぜ、電子レンジ（500W）で30〜40秒加熱。取り出してよく溶かして、冷蔵庫で冷やしておく
5. **3**を器に分け入れて**4**をかけ、トッピングを飾る

ワンポイント
- 豆乳は沸とうさせず、温めるくらいに（60℃が目安）。加熱しすぎると、分離したり吹きこぼれたりすることがあるので注意
- 黒糖シロップは清潔なびんに入れ、冷蔵庫に保存して1週間以内に使い切る

マスコバド糖
500g　376円
［次回予定］『乾物屋さん』9月2回

カットマンゴー
230g　322円
［次回予定］8月4回

袋でもむだけ、お手軽アイス

いちご豆乳ヨーグルトアイス

【材料（2〜3人分）】
産直大豆無調整豆乳 ……100mℓ
プレーンヨーグルト ……100mℓ
ザク切りいちご ……1袋
（またはいちごジャム ……大さじ2）
花見糖 ……大さじ1 〜2
（お好みで調整）
ジッパー付き冷凍用保存袋
（Mサイズ・厚手）……1枚

【作り方】
1. 保存袋に豆乳、ザク切りいちご、花見糖を入れてよく溶かす。ヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、平らにしてしっかり口を閉じる。冷凍庫で2時間ほど冷やし固める
2. 冷凍庫から取り出して、袋の上からもみほぐす
3. さらに2時間ほど冷やして、**2**を繰り返して完成

※冷やし固める時間は目安です。
様子を見ながら調整してください

ザク切りいちご
8g×5食　376円
［次回予定］9月2回

ワンポイント
- 手でさわると溶けやすいので、タオルで包んでもみほぐす
- 手早く、空気を入れるようにほぐすとふんわり仕上がる
- 溶けた生地を再凍結するとガチガチに固まるので注意

抹茶と豆乳のマリアージュ

抹茶豆乳プリン

【材料（3〜4人分）】
産直大豆無調整豆乳 …400mℓ
花見糖 ……大さじ3
ゼラチン……5g
水 ……大さじ2
鹿児島知覧
有機栽培の産直抹茶 …大さじ1
湯 ……約大さじ2
産直小豆ゆであずき ……適量
おとうふ白玉(P6参照)…3〜4個
ホイップクリーム ……適量

【作り方】
1. ゼラチンを水でふやかしておく。抹茶を湯でよく溶いておく
2. 半量の豆乳を鍋で湯気が上がる程度（50〜60℃くらい）に温め、花見糖と**1**を入れてよく溶かす
3. 残りの豆乳を入れて混ぜ合わせ、器に注ぐ。表面に泡があれば取り除き、冷蔵庫で冷やし固める
4. ゆであずき、白玉、ホイップクリームを飾る

ワンポイント
抹茶が底に沈みやすいので、ボウルに氷水を当てて冷やす。生地にとろみがつくまで混ぜ合わせて、器で冷やし固めるときれいに仕上がる

pal
鹿児島知覧
有機栽培の産直抹茶
30g　734円
［次回予定］9月2回

この商品で作りました！

産直大豆無調整豆乳

産直産地、
JAおとふけ（北海道）の
大豆のみを使用。
サラッとくせのない
味わいで、
そのままでも、
お料理にも

pal
1ℓ×2本　511円
［次回予定］8月4回

姉妹品はコチラ

pal
産直大豆
調整豆乳
1ℓ×2本
511円
［次回予定］8月3回

ヘルシー豆乳生活で健康、キレイに！

植物性たんぱく質が豊富で低カロリー、ノンコレステロール。ビタミンやミネラルに加え、女性ホルモンに似た『大豆イソフラボン』を含み、女性の健康をサポートする効果も期待できます。上手に毎日の食に取り入れましょう。
※大豆食品は1日の摂取量の目安があります。摂りすぎには注意を

大豆アレルギーに注意
ほかの大豆食品ではアレルギー症状がない人でも、豆乳製品ではごくまれにアレルギーが発症することも。初めての飲用や体調不良の場合は、ごく少量から試すようにしましょう

レシピ監修：村上安曇（管理栄養士）　参考文献：おもしろサイエンス 大豆の科学（日刊工業新聞社）
価格はすべて標準価格（税込）　撮影：柿本和子

“これまで”を継続し、より魅力的な生協に

～第 27 回通常総代会を終えて～

350人を超える総代が一堂に会する総代会。活発な意見表明や理事会の受け止めのあと、議決がなされる

6月11日、京王プラザホテルで「第27回通常総代会」を開催しました。3回の総代会議などを経て迎えたこの日、昨年度の事業と活動を確認し、2019年度の方針などを決めました。

あわせて、直後の理事会で新しい理事長と専務理事の就任も決まりました。新理事長からのメッセージをお伝えします。

総代証を掲げて採決に参加する総代のみなさん。人数を数えるスタッフたちも緊張の表情

5つの議案が可決・承認され、約3時間で総代会が終了。お弁当を食べながらの交流では、あちこちのテーブルで会話の花が咲いていた

「松野理事長と二人三脚で、事業と活動をすすめます」
杉原学・新専務理事

はじめまして
新理事長の松野玲子です

フリーライターとしての仕事や市民団体での活動をしながら、2013 年度から理事に。夫と息子と東村山市に在住

このたび理事長を務めることになった松野玲子です。

結婚したばかりのころ、「正直っぽい商品っていいな」と組合員になってから、26年。安全・安心な食生活を送るためパルシステムを利用し続ける思いは、みなさんと同じです。

活動もパルシステム東京の魅力

ご近所に知り合いがほしかったのと、〝地域活動〟に関心があったことから、東村山支部委員会（当時）に参加。その後、平和分野の委員会に参加しましたが、家事も育児も生活に役立つことは委員会で覚えたというほど、組合員活動は大切な場になりました。

パルシステム東京のよさは、組合員の意見や思いを共有して事業と活動にいかしているところにあります。商品のよさもそのあらわれです。ですから、生協の運営や発展には組合員の参加が欠かせません。

今、組合員も多様化しています。これまで参加の少なかった働いている人や加入したての方も参加し、経験を寄せ合うことで、パルシステム東京がステップアップする―、そんな組合員参加の広がりと、地域の活性化がつながるといいですね。

組合員の視点をこれからも

理事会は、事業と活動についてさまざまな決定をしています。これからも、総代会での組合員の思いを胸に、責任感とスピード感・専門性をもった判断を心がけます。そして、組合員のひとりとして、理事長としての職務を全うしていく所存です。

みなさま、どうぞよろしくお願いします。

2018 年度 決算報告

2018年4月1日～2019年3月31日

（1万円未満 切り捨て）

総事業高（すべての事業収入）
752億2,405万円

前年比 101.3%

予算比 99.9%

出資金
185億4,020万円
前年比 103.8%
1人当たり出資金額
3万7,238円

経常剰余金 5億2,073万円
事業総剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

組合員数
49万7,878人

パルシステム事業総事業高
740億6,768万円
予算比 100.0%

福祉事業総事業収入
11億665万円
予算比 97.7%

2019年度の事業活動計画をすすめるにあたって

第27回通常総代会議案書　第2号議案より抜粋

●地域に欠かせない生協へ

2019年度は以下の3つの重点項目を柱に、組合員とともに事業活動に取り組んでいきます。

1.パルシステム商品にこめられた想いを伝え、利用を広げます。
2.福祉の視点をつらぬき、地域になくてはならない存在になります。
3.「よりよい社会」をつくるために、一人ひとりが学び行動します。

総代会では、特別アピール「協同の力で守ろう『食』と『農』」も採択された

以上の重点項目をおもな取り組みとして、食の安全・安心を最優先に考え、ゲノム編集の情報提供を行うことや、人体への影響が懸念される農薬（殺虫剤・除草剤）などは、予防原則に基づき規制に向けて取り組みます。

地域福祉として、誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、事業面では介護人材の確保や、活動面では組合員とともに誰もが集える場づくりなどをすすめます。

学ぶ機会として、SDGsやエシカルの考え方を広げていくことやエネルギー政策、平和政策に基づいた活動を組合員とともにすすめます。

●50周年に向けた取り組みもスタート

2020年、パルシステム東京は創立50周年の節目を迎えます。歴史の継承や将来の活動につながる記念事業を具現化する準備をすすめます。

次はあなたが総代に！

組合員の代表として510名の総代が活躍しています。保育や研修の場などもあるので、子育て中の方も初めての方も、安心して活動できます。

応募締め切り
8月23日（金）17時 まで

思いを込めて議決に参加

問い合わせ＆立候補の応募は、
▶総代ホットラインまで　0120-806-056

インフォメーション

5/15 第27回臨時理事会開催

(1)2018年度決算関係書類等承認の件

2018年度決算関係書類等を議決しました。

(2)2019年度借入金最高限度額決定の件

2019年度借入金の最高限度額を、当組合の総資産や当座資産を勘案し179億円とすることを議決しました。

(3)第27回通常総代会招集及び通常総代会に付議する議案決定の件

定款62条、64条に基づき、第27回通常総代会の招集と付議する議案について議決しました。

(4)役員人事委員会規則の改定の件

役員人事委員会の主な役割は、全体区選出理事の理事会推薦候補者の選考に関する事項と、理事長・常勤理事評価となります。

(5)機関運営（理事）ガイドラインの改定の件

2018年2月に第12期地域区理事推薦委員会メンバーから理事会に提出された「提言」のひとつである「組合員理事の再任制限」について、論議を積み上げてきました。今回、組合員理事の再任制限を3期6年から4期8年にすることや、組合員理事退任後の生協とのかかわりについて、記載内容を整理するうえで、ガイドラインを改定しました。

(6)パルシステム生活協同組合連合会及びパルシステム共済生活協同組合連合会の子会社への役員（取締役候補）派遣決定の件

役員派遣要請をうけ、当組合より6名をそれぞれの子会社への取締役候補者として派遣することを議決しました。

(7)社会福祉法人ぱるへの役員（理事候補）派遣決定の件

役員派遣要請を受け、当組合より1名を理事候補として派遣することを議決しました。

5/23 第28回定例理事会開催

(1)退職年金規則改定の件

法改正等をうけ、確定給付企業年金規約と退職年金規則との整合性を図るために、規則を改定しました。

(2)パルシステム東京大規模災害緊急支援カンパ規則改定の件

大規模災害の被災者支援を迅速に実施するため、「大規模災害緊急支援カンパ運営会議」の構成メンバーの見直し並びにカンパの定義、贈呈先の対象、カンパの方法などについて、実態に即した規則に改定しました。

6/2 「シリーズ『しあわせの経済』を、地域から」の第1回が開催されました

2017年から開催している「しあわせの経済 世界フォーラム」。その関連企画として、4回シリーズのトークイベントを開催。その1回目が明治学院大学で開かれました。

企業利益優先のグローバル経済の問題点を話す対談者。さらに会場から地域に根ざした経済の報告も。市民主導の経済の形がみえてきました。

第3回（9/21）と第4回（10/19）は新宿本部で開催予定。詳細は『週刊 WITH YOU』で

パルシステム東京 5月 data（データ）

総合事業高 64億3,683万円

組合員数：50万 1,640人　予算比97.8%　予算未達成

リユース・リサイクル回収率 ＊回収率は 2019年4～5月の回収量／供給量

わいわい
REPORT

パルシステム東京のイベントを
わいわい編集部が現場レポート。

▲▼パルシステムの『純米酢』を使ったオリジナルメニュー。『米沢郷鶏ムネ肉』のゆで鶏に『便利つゆ』などを使った辛みダレをかけた料理「よだれ鶏」(上)と、酢や細かく切った肉を混ぜたそうめんのつゆ(下)。ポイントは“酢のちょい使い”

▲私市醸造が製造しているパルシステム商品。左から『すし酢(こんぶ風味)』・『味付ぽん酢』・『純米酢』・『食酢』。原料、製法の違いで、色も香りもさまざま。すべてリユースびんを使用。返却にご協力を

◀酢を使ったさわやかメニューで食欲増進!
夏休み中のランチにもおススメ

古今の製造技術で伝統の味を届けます

『純米酢』は近代的な製法、タンク仕込み(左)で生産。すばやい発酵が可能で、さっぱりとした味わいに。昔ながらの製法、大桶仕込み(右)はじっくり熟成した味わいが出せる。中には100年モノの木桶もあり、「私市醸造の宝」。他社では長期熟成の際も、ホーローなどの発酵槽が使われることが多い

6/21

お酢を使ってハッピー&ヘルシー料理術

風味豊かでヘルシー
パルシステムのお酢の魅力を実感

「家にあるお酢を全部は使いきれない…」という組合員の声から企画した酢の講習会。パルシステムのプライベートブランド『純米酢』などのメーカー、私市(きさいち)醸造㈱(千葉県鎌ケ谷市)のスタッフが講師です。

まずは酢の製造過程を勉強。原料となる酒粕や米粉などの実物を見ながら、安全性や環境への影響に配慮していることを聞きました。「市販のすし酢の原材料に使われることがある果糖ぶどう糖液糖には、遺伝子組み換え不分別の原料が使われているかも。商品表示ラベルに注目を」と私市醸造の野口さん。

後半の試食では、「酸味が苦手でも、『便利つゆ』のうまみを足すと食べやすい」などのアドバイスもあり、充実した時間になりました。(家計活動委員会)

私市醸造(株)のみなさん
左から吉井さん、野口さん、野澤さん

私市醸造は今年で創業93年目。大桶仕込みで作った酢と純米酢をブレンドした『食酢』や『すし酢』は、ほのかに杉の香りが漂い、お寿司屋さんのシャリ酢としても重宝されています。今では木桶をもつ酢のメーカーは全国でも希少。ぜひご家庭でも豊かな風味を味わってください。

企画に参加するには

ワークショップや講座などさまざまな企画を開催しています。『週刊WITH YOU』、エリアニュース、パルシステム東京ホームページなどで募集します。お見逃しなく!

6/1

お台場の砂浜で マイクロプラスチック採取体験

環境省の「海ごみゼロウィーク」中に開催され、20名の参加者が、砂浜に混じるプラスチックごみを採取しました。5ミリ以下のプラスチック片には人工芝の破片が多く、「うちの人工芝がマイクロプラスチック問題と関わっているとは!」など、身近な問題であることを実感しました。

(パルシステム東京)

6/5

環境にも身体にもやさしい 自然派大掃除!!

「家の大掃除はこの時期が最適。石けん、クエン酸、重曹、アルカリウォッシュがあればOK!」とPLAの安尾美香さんは話しました。石けんでの洗濯がなかなかうまくできなかった体験談を交えながら、石けんと合成洗剤の成分や分解性の違い、安全性、上手な使いこなし術などを学びました。

(パルシステム東京)

5/25

予約登録米産地、JA佐久浅間で 田植え体験&生き物観察会

JAの中山さんから苗の植え方を教わり、6組20名が、水ぬるむ田んぼで田植えを体験しました。その後の生き物調査では、安全・安心な田んぼで稀少な虫たちを発見! 昼食は、『長野こしひかり』のおにぎりを食べながら交流会。「稲刈りにもぜひ参加したい」の声があがっていました。

(パルシステム東京)

6/21

広がる香りの被害 ～「香害」って公害？～

合成洗剤や柔軟剤・消臭剤などに含まれる香り成分は石油由来がほとんど。「香りブームで合成香料が多用され、化学物質過敏症の発症が増えている」と講師の水野玲子さん。公害の初期と同様、被害の苦しみが理解されにくいが、症状や実情も報告され、大きな社会問題と認識しました。

(目黒南委員会)

6/26

3種類の茶葉を飲み比べ おいしい紅茶の淹れ方もマスター

㈲ランカスターの林徳久さんを招き、おいしく紅茶を淹れるコツを学習。よく沸いた湯を勢いよくポットに注ぎ、茶葉が舞い上がるようすや色合いに見入ります。セイロン、ダージリン、アッサムの飲み比べでは、産地別の茶葉の特徴やグレードの話も興味深く、ますます紅茶が大好きに!

(羽村東委員会)

6/21

なるべく火を使わない ちょっと豪華な夏向けレシピ

パルシステムの食材で、夏向けに、なるべく火を使わないメニューを考え調理しました。野菜たっぷりのサラダうどんや、山かけそばをメインにハーブ味のサラダチキン、なすとズッキーニの素揚げ等々…。「切るだけ、解凍するだけ、ちょっと手を加えるだけでこんなに豪華」と大満足!

(東葛西委員会)

PickUp

5/29

2019ピースアクション in TOKYO
～つないでつないで　東京から平和を～

国連での核兵器禁止条約採択やICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)のノーベル平和賞受賞など、世界的に核兵器廃絶に向けたうねりが起きています。しかし核保有国やその同盟国は、核廃絶を求める声に耳を傾けません。

パルシステム東京は、東京在住被ばく者の団体や都内他生協とともに、毎年、「ピースアクション in TOKYO」に参加しています。今年度、「被ばくを語り継ぐ」コーナーでは、米田チヨノさんのDVD「『あの日』のナガサキから生きぬいて」を上映。DVDの中で米田さんは、原爆投下直後の惨状、大けがの治療のつらさ、その後の差別などの体験を話すとともに、「決して戦争をしてはいけない。もし核兵器を使うような動きがあったら、みんなで力を合わせて止めてください」と訴えました。

証言のあとには、参加団体代表が感想を発表。パルシステム東京の川崎理事は、「お話が具体的でしたので、私や私の大切な人がそこにいたらどうなったのだろうと強く思いました。平和活動を続けることが、つらい体験を語ってくださった米田さんへの恩返しになると思って、私たちもがんばります」と話しました。

長崎、広島市長のメッセージ代読などのあと渋谷へパレード。核兵器廃絶を訴えました。

各団体はそれぞれの平和活動を発表。パルシステム東京もピースフェスや憲法カフェなどを報告した(東京ウィメンズプラザにて)

多くの人で賑わう表参道をパレード。「YES! No Nukes(原子力)」などの声援が

わいわいトーク

身のまわりのできごと、
家族のおもしろエピソード、
イラストや写真も大募集！採用の方に
300ポイントをさしあげます。

投稿は裏表紙の応募方法で
写真投稿は右のQRコードから

不安な心を落ち着かせる冷蔵庫いっぱいのお気に入り

豊島区　うーちゃんまま

育休が明けて、来月仕事に復帰します。今のうちにと家の書類を整理していると、パルシステムに入ってから1年がたっていることに気がつきました。

うらごし野菜をほんの少ししか食べられなかった娘が、今はお肉や野菜や果物をもぐもぐ食べています。特に、『こんせんプレーンヨーグルト』がお気に入りです。

来月から仕事と家庭を両立できるだろうか、と時々不安にかられます。そんなとき、この1年で見つけたパルシステムのお気に入りの商品がいっぱい詰まった冷蔵庫を想像すると、なんとかなるだろうと心が落ち着いてきます。

思わず笑ってしまうわが娘の野望

調布市　やっちゃん

仕事で買い物に行く余力がない日が多く、身体の安全、安心のため、本当に「パルシステム様さま」のわが家。

娘19歳は「ひとり暮らしをしても結婚しても、パルシステムで絶対注文したい」というのです。「パルシステムをたくさん買える人と結婚しなきゃ」って。おもしろい!!　わが娘。

みんなに広めたい正しい手洗い

世田谷区　竹とんぼ

6月号の「正しい手洗い」はわかりやすく、とても役立つと思い、コピーしてわが家と孫、そして友人たちにも配付して活用しました。

正しい手洗いはわかっているようで、知らない人が多いと感じています。シニアの集まりにも配ろうと思っています。

パルシステムを使ってお手伝いと食育

江東区　ぽぽ

うちはお手伝いをするとお手伝い表に丸印をつけて、その数に応じて1カ月のお小遣いがもらえるしくみです。けれどあまりお金はいらないのか、お手伝いのやる気アップにはつながりませんでした。

そこでおこづかいに加えて、丸の数×10円分のパル商品を選ぶ権利もあげてみました。するとカタログを見て欲しいものをあれこれ考えるようになり、効果てきめんです。

お手伝い意欲も高まり、「遺伝子組み換えって何?」などカタログに書いてあることにも興味をもち、幅広い意味での食育です。それにスーパーで好きな物を選ばせるよりも安心して任せられます。お菓子を選ぶと思いきやマグロを選んだりと、子どもの意外な面の発見もあっておもしろいです!

ソーシャル TALK No.53

2018年度　パルシステム東京市民活動助成基金　助成団体

ひだまり文庫

地域で本の楽しみをもっと身近に!

ひだまり文庫は、八王子にある個人の住宅の一室を週1回開放し、子どもたちに本の貸し出しをする「家庭文庫」＝親子のための小さな図書館です。地域の子どもたちに、もっと身近に本に出会ってもらいたい、「本はこんなに楽しいんだよ」ということを伝えたいと思ってはじめた活動です。

子どもたちに本の楽しさを伝えるには、まず大人が楽しむこと。大人が楽しんでいることは、きっと子どもたちにも伝わります。読み聞かせも、「しなければ」ではなく、ぜひその時間を楽しんでもらいたいのです。

ひだまり文庫は、本を通して地域の親子を見守っていきたいと思っています。お母さんや子どもたちにとっても、人に会える、ほっとできる、地域のひとつの居場所と感じてもらえたらうれしいです。

（代表　中村真純）

助成金で整備した「ひだまりテラス」で、おはなし会を開催

それぞれ、思い思いに本を楽しんでいます

流木の看板が、オープンのしるし

▶パルシステム東京は、誰もが安心してくらしていける社会と地球環境をめざす市民活動を資金面で支援しています。1998 年からのべ 245 団体、総額約 9,631 万円を助成しています。

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「トマト」

●トマトのチーズ焼き

世田谷区　モノちび

フライパンにシュレッドチーズを薄く敷き詰め、その上に輪切りにしたトマトをのせて焼く。チーズが焦げてはがれてきたらできあがり。黒こしょうをかけて冷めないうちに食べる。

●ミニトマトのハチミツコンポート

青梅市　松ポックリ

ミニトマト(18個)を沸騰した湯に入れ、冷水にとり皮をむく。びんにトマト、ハチミツ大2、レモン汁50ml、刻んだミントを散らして軽く混ぜる。冷蔵庫で3時間なじませたらできあがり。冷蔵庫で保存し2～3日で食べきる。トマトでも可。

●トマトの豚肉巻き

世田谷区　のすぴ

半分に切ったミニトマトと1cm×4cmに切ったベビーチーズを豚の薄切り肉で巻き、薄力粉をまぶして焼く。バジルソースでも照り焼き(同量のしょうゆ、酒、砂糖を合わせて調味)でも!

レシピ募集中！

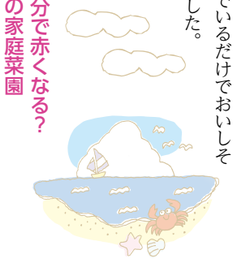
「ベーコン」を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほかに採用させていただきます。

生産者のみなさんに感謝産直バジルのジェノベーゼソース

江東区　みーたん

6月号の特集にありました、NO.1パスタソースというジェノベーゼソース!　バジルは今が収穫時期なのですね。えぐみの原因になる茎を入れないように新芽の葉の部分だけを手摘みされるとか。そして朝露の乾かない早朝の収穫。お疲れさまです。

記事を読んでいるだけでおいしそう!と思いました。



あと何分で赤くなる?わが家の家庭菜園

三鷹市　とっくんママ

家庭菜園で栽培したイチゴが立派に赤くなり、うれしいです。少し前に遊びに来た3歳の甥っ子が「あと何分で赤くなるの～?」と質問してくれたのが、かわいいなぁと思いました!

クーラーの電源を入れるたび発電産地のみなさんの顔が

大田区　花伎

パルシステムでんきに切り替えてから1年と3カ月がたちました。当初『電気を自分で選択する』という新しい発想に戸惑いました。頭では「自然エネルギーで環境負荷を減らしたい!」とわかっているつもりでしたが、いざ手続きとなると腰がひけてしまいました。

勇気を出してパルシステムでんき窓口に電話相談したことが、きっかけになりました。

これから暑い夏がやってきます。毎年クーラーの使用を控えていますが、昨年から「ときに自分の身を守るために必要だ」と感じます。クーラーの電源を入れるたびに発電先のみなさまの顔が浮かびます。こんなこと、今までなかったのでうれしいです。

目黒区／笠乃家おかみ
爪とぎがお気に入りのベッド

世田谷区／あじさい

日野市／このみるく
ほとんどパル食材のお弁当

当選発表

6月号クロスワードの正解は「アジサイ」でした

応募総数は795通でした。町田市の星野さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、杉並区の松本さんをはじめ5名の方に、『1000ポイント』をさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

くらしの中の
「ちょっとステキ」な写真をシェアしてみませんか？

- お気に入りの東京の街並み
- ハレの日／ケの日のお弁当
- 家族やペットの傑作ショット
- パルシステムのイベント写真 など

思いついたらドシドシ投稿してください!

投稿はコチラから

わいわい誌面で採用の方には**300ポイント**

※投稿いただいた写真は機関誌『わいわい』のほか、パルシステム東京HP・広報の一環などで紹介させていただく場合があります。

※ 8 月号の理事長通信は、休載させていただきます。

エシカルでみんな笑顔

震災のときの孤立感 もう二度と味わいたくないから…

組合員理事　見生（けんじょう） 和美さん

くらしを支える商品・事業の“向こう側”を
パルシステム東京組合員理事が紹介します

「私が生協や育児サークルなどの活動を始めたのは、東日本大震災がきっかけでした」と見生さん。里帰り出産から戻ったばかりで、近所に知り合いはまったくなし。「東京でも余震が続くなか、3カ月になったばかりの息子と、原発事故の中継を見ながら部屋に引きこもっていました。こわくて心細くて、ほとんどノイローゼ状態でした」と話します。

こんなとき助け合える友だちが身近にほしい…と切実に思い、同年代のママと育児サークルをつくり、その後、パルシステム東京・たまだいら委員会の立ち上げにも参加。最近は特に地域のつながりが、どんどん薄れていくことに危機感を覚えるそうです。

市民の活動を経済面で支援する「市民活動助成基金」。6月29日には助成団体が参加した交流会「ハートフルCAFÉ」も開催

スマホ世代の見生さん。
情報収集はもっぱらSNSから

▼パルシステム東京 Twitter

ほか、だいどこログ Instagram
パルシステム連合会 Facebook
など

わたしのイチオシ

カスタードプリン

生乳、たまご、砂糖だけで、よけいな添加物はなし。手作りのような味がお気に入りです。さらに余った産直たまごを使っているのもうれしい。鶏は毎日たまごを産むので、土日分も有効に活用しているんですね。

「今は通りすがりに『何しているの?』と声をかけただけで、不審者扱いされる時代。でも、一方では子ども食堂や無料の塾など、善意で子どもを見守る人たちもいます」

見生さん自身も地域で、無料学習塾のボランティア講師をつとめています。そこにはきちんと勉強する習慣ができていない子や、ちゃんとした食事をとっていない子も来ます。

「資金や人手不足で、やりたくてもできないことがいろいろあるけれど、多くの人の協力で続けていくことができています。そんな団体や人をつなげる手助けを、パルシステム東京ができるといいですね。かつての私のように、地域で孤立する人を減らすことにもつながると思います」

キリトリ

おたよりカード

●クロスワードパズルの答

□□□

●ポイントプレゼント
□申し込む
□申し込まない
あてはまるものに☑を入れてください

●アンケートの回答

●氏名

●年代　歳代

●組合員番号

●あてはまるものに☑を入れてください
□コトコト
□きなり
□その他

広報室「わいわい8月号」

わいわいアンケート

今月の『わいわい』で、印象に残った記事の番号を書いてください(複数回答可)。

❶夏こそとろう！カラダ、酢っきり
❷ひんやり豆乳スイーツ
❸総代会を終えて 新理事長ごあいさつ
❹わいわいレポート
❺わいわいトーク
❻ソーシャルトーク 「ひだまり文庫」
❼シリーズ　明日へそして前へ
❽エシカルでみんな笑顔
❾メーカー直伝㊙アレンジレシピ

「わいわいトーク」への投稿、イラストなどを書いてください。組合員番号は必ずご記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象外となります。
＊基本的に、個別回答は行いません。
＊商品などの問い合わせは、カタログ最終面の「ひとことメール」か、パルシステム問合せセンター 0120-868-014まで。

いただいたおたよりは、機関誌『わいわい』の「わいわいトーク」への掲載、および個人情報を削除した上で、パルシステム東京へのご意見として、利用・蓄積させていただきます。またプレゼントの当選発表のため、お名前を掲載することがあります。

シリーズ
明日へ そして前へ

73

海と山と里がコンパクトにまとまる、宮城県南三陸町。 支え合う伝統が、命を救い、町を再生する

2011年3月11日、15メートルを超える津波に襲われたなか、命を救おうとがんばった小野寺翔（しょう）さんたち。今、林業に挑戦し、南三陸町の豊かな自然や伝統を育み、次世代に手渡す彼の歩みを紹介します。

一度は首都圏の大学に進学した小野寺さん。「震災後には南三陸のことが大きく報道されたけど、クラスメイトの心にはあまり印象に残っていないことに気づき、被災地ツアーも始めました」（志津川湾を背にして／写真撮影:三浦貴裕）

窓から太平洋が見渡せる教室で「帰りの会」の始まりを待っていたその時、大地震が発生。中学2年生だった小野寺翔さんたちは校庭に避難。堤防を越えて迫ってくる津波を見た先生の「逃げろー！」の叫びを聞き、いっせいに裏の崖を駆け上がりました。

「必死に登り切った時、逃げ切れずに斜面にしがみついていた人たちに気づき、みんなのジャージを結んで救い上げました」と話す小野寺さん。

津波に流された心肺停止状態の高齢者に交替で蘇生処置を繰り返し、また別の中学生は、意識が薄れた状態で流されてきた消防士を、裸になってみんなの体温で温めました。極限状況のなかでも、自分たちにできることを必死で実行した中学生たち。「僕らの町はみんなが知り合いで、日ごろから支え合っているからできたと思います」と振り返ります。

20代になった夏、祖母を誘って、先祖代々、所有する山に入った小野寺さん。地震で多くのものを失ったけれど、先祖から受け継いだこの山だけは失っていないことに気づき、林業への挑戦を決意しました。今は森林保全事業に取り組んでいます。

行政の復興の取り組みと市民の思いとのズレをどう思うかと聞くと、「思うところはいろいろあります。でも、どう変化しようと、故郷は故郷です」との答えが。

「町への思いは、地元の産業や文化活動に積極的に取り組みながら、言葉より、とにかく実践することで示していきたいです」と結びました。

パルシステム東京も南三陸町の漁業を応援するイベントを足立センターで開催。牡蠣を楽しみながら交流した(4月15日)

地域に伝わる「葉桜祭り」。衣装も太鼓も祭りに必要なものは津波で流されたものの、一部を泥の中から発見。小野寺さんが中心になり復活させた

取材は2019年7月19日現在

2019年8月号
No.286

メーカー直伝
秘
アレンジレシピ

今号の味の決め手はコレ

『おさかなソーセージ』

子どもに人気の魚肉ソーセージを「化学調味料ではなく魚の味がきちんとするものを」と開発。着色料も使わずオキアミの自然な色合いで仕上げました。おやつにぴったりです。

「おさかなソーセージのキャンディサンド」

『おさかなソーセージ』は、おさかなが主原料。さまざまな魚のすり身を使って作るのが一般的ななか、おさかなも「タラ」に限定。化学調味料を使わなくてもしっかりおいしさを感じていただけるため、品質のよい「一番肉」のみを使用しています。また、タラのすり身と相性のよい玉ねぎエキスとほたてエキス、アゴエキスを加え、味をととのえています。

おさかな本来の、おいしいシンプルな味つけをしっかりご堪能ください。

日本水産株式会社
伊藤栄規さん

材　料　(2本分)　全量カロリー 634kcal

『おさかなソーセージ』……2本
食パン(8枚切り)……2枚
レタス……2枚
マヨネーズ……大さじ2
粒マスタード……大さじ1/2

子どもでもできる簡単さです。粒マスタードはマイルドな辛みでオススメですが、粒でない場合は味をみて調整してください。

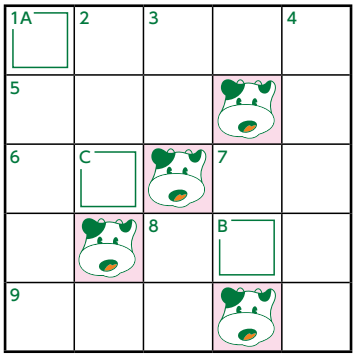
作り方

1 マヨネーズと粒マスタードを混ぜ、耳をカットしたパンに塗る。
2 ラップの上に①をおき、レタス、おさかなソーセージをのせてラップといっしょにくるくる巻き、キャンディのように包み、両端をリボンなどで止める。
3 ふたつに切り、皿に盛る。

監修:村上安曇(管理栄養士)、撮影:中西多恵子、スタイリング:(有)クレア

クロスワードパズル

答　A　B　C



よこのキー

1 わが家のパルシステムの○○○○○は水曜日
5 「朝一」は朝一番のこと、「朝市」は朝開く○○○のこと
6 桃太郎が腰につけて持ち歩くのは○○だんご
7 アルファベットでHとJの間の文字
8 学校の怪談で有名な女の子。「トイレの○○○さん」
9 ワイン○○○にワインを注ぐ

たてのキー

1 山にお弁当をもって○○○○○
2 魚の数え方。「1匹」または「○○○」という
3 誕生日には花○○をプレゼント
4 サルだった頃のなごりの骨。しりもちをつくとたまらなく痛い
7 『○○と雪の女王』。続編が公開予定
8 極楽浄土に咲く花。上野の不忍池では夏が見ごろ

応募方法

■スマホ

■パソコン
パルシステム東京　検索
トップページ左、web版機関誌『わいわい』のバナーから
http://www.palsystem-tokyo.coop/

■おたよりカード
前ページ「おたよりカード」にご記入のうえ配送便へ

■締め切り日
8月30日(金)

ポイントプレゼント
クロスワードパズル両方同時に応募できます。

1000ポイントを抽選で5名にプレゼント!
今月のキーワードはお休みです。ポイントを希望する方は、「おたよりカード」(15ページ)に書き込んで、ご応募ください。パルシステム東京ホームページでも受付可。

発行／生活協同組合パルシステム東京　発行日／2019年8月5日　通巻286号　編集／広報室　Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp　編集協力／企業組合　くりえ
住所／〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル　TEL 03(6233)7610　FAX 03(3232)2582　ホームページアドレス／http://www.palsystem-tokyo.coop/