pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

7
2020 July
機関誌

Since 1970

巻頭特集
おいしい・簡単・傷みにくい 夏のお弁当

1000ポイント プレゼント
抽選で5名に

06 特集2／
私が主役の片づけ
10 今月のキーワード／
海外支援

50年の あゆみの中で 1990

個人宅配の開始
当時主流だった共同購入に加え、全国の生協に先駆けてスタート。
その後も、組合員のライフスタイルの変化に対応しながら、配達や注文方法などは進化を続けている。

1997年ごろの個配専用カタログ▶
『パル・マート』

2000年ごろには、ライフステージ別カタログに。
現在の、『コトコト』『きなり』オプションカタログ『yumyum For Baby&Kids』などの元となった。

※2020年7月1回～8月4回は欠品を減らす対策として「コトコトきなり統一版」カタログをお届けしています

pal*system

おいしい・簡単・傷みにくい

夏のお弁当

気温が高く、食材の傷みが気になる季節。
部活や塾、学童などで
お弁当の登場が多くなるのも夏ですよね。
お弁当作りをがんばるあなたへ、
前日準備で朝がラクになる
夏弁当のヒントをお届けします！

こんなことに気をつけよう 夏弁ルール

夏、気になるのは食材の傷み。3原則は「菌をつけない・増やさない・やっつける」です。
弁当箱に菌を持ち込まない、増やさない環境にすることが大事。
そのためのルールをまとめました。

1 手や弁当箱、キッチンまわりを清潔に

とにかく菌をつけないことが大事。手を洗うのはもちろん、弁当箱やまな板、キッチンの消毒も忘れずに。詰めるときは手を触れず、菜箸やラップを使う

2 おかずはしっかり火をとおす

しっかり加熱することが大事。野菜も素揚げなどで火をとおして。つくりおきの食材も、再加熱してから詰めましょう。味はいつもより濃いめに。塩分や糖分が高いと菌が増えにくく、熱中症対策にも

3 水分は大敵！おかずは小分けに

菌は水分があると増えるため、しっかり水けをきる。鰹節やすりごまなどで水けを吸うのも○。おかずは小分けして、それぞれ混ざらないように。小分けカップは使い捨てが安心

4 しっかり冷ましてからフタをする

フタについた水蒸気で菌を増やさないよう、しっかり冷ます。ごはんは、一度バットなどに広げ、冷ましてから詰めると、時間がたってもフワッとします。急ぐときは詰めた弁当箱の下に、保冷剤を敷いて冷ましても◎

5 保冷剤や保冷バッグで持ち運びにも工夫

温度が上がると菌が増えやすいので、保冷剤や保冷バッグを活用。凍らせたゼリーやフルーツなど、冷凍モノを入れると温度が上がりにくくなる

知っておくと安心 夏弁のOK・NG

夏のお弁当調理のOKとNG。知っておけば、
迷わず安心なお弁当作りの味方に!

OK

しっかり加熱	揚げ物、炒め物、素揚げなど、 素材の中心までしっかり火をとおす
冷凍食品	冷凍食品を上手に活用。 表示された解凍方法に従うこと
防腐・殺菌作用がある食材	大葉、しょうが、梅干し、酢などを利用。 レモンやカレー粉、わさびも○。 米にお酢を入れて炊くと、においも気にならず 抗菌効果も（米2合に酢大さじ1が目安）

大葉とチーズ、梅の豚肉巻き

NG

生野菜	水分が出て傷みやすい ▶ミニトマトはヘタをとってしっかり拭き、 切らずに入れれば水分が出ません
炊き込みごはん	具材や水分が多いので傷みやすい ▶チャーハンなど水分を飛ばす調理法に
要冷蔵の食材＆調味料	ハム、チーズ、かまぼこ、ちくわなど、そのまま入れられそうな食材も夏場は注意。マヨネーズなど要冷蔵の調味料も注意が必要 ▶加熱するなどの工夫を

スナップえんどうの梅ぼん酢和え

レシピは だいどころグ で検索

夏も保冷で活躍！　ママのおしゃれランチに♪

スープジャー弁当

じつは夏にも活躍するスープジャー。
麺のつけ汁を入れたり、
デザートを入れたりしても便利です。

ガスパチョ（冷製トマトスープ）

前日つくりおき

[ガスパチョ] 材料（4回分）

- ★ カットトマト……800g前後
- ★ 冷蔵庫で乾燥させたパン（2日ほど）……2/3枚（6枚切り）
- オリーブオイル……75mℓ
- ウスターソース……大さじ1/2
- 酢……大さじ1と1/2弱
- 白ワイン……大さじ1/4
- 塩……小さじ1

作り方

1. 材料すべてをミキサーに入れ、混ざるまで撹拌（かくはん）し、冷蔵庫で冷やしておく。ミキサーがない場合、★を濃いトマトジュース（食塩不使用）と細かくすり潰したパン粉（カップ2/3）に代え、残りの材料も加えてなめらかになるまでよく混ぜ冷やす
2. 卵（分量外）を熱湯で13分ゆでる

当日のお弁当づくり

1. スープジャーに冷やしておいたスープを入れ、お好みでドライパセリを少々ふる
2. ゆで卵の殻をむき、黄身と白身にわけて細かいみじん切りに。ラップに包み、食べる直前にトッピングする

かぼちゃのジュエリーサラダ

1. かぼちゃ（可食部250g）は、皮はなるべく残して約2cmの角切りに。干しぶどう（30粒）は紅茶（120mℓ）に10分ほど漬け、水けをきる
2. 鍋にかぼちゃがかぶるくらいの水を加え、火がとおるまでゆでる
3. ②をザルにあけて水けをきり、鍋にもどして弱火にかけ、水けを飛ばし、火を止める。フォークなどでつぶし、あら熱がとれてから、レモン汁（小さじ1/4）、生クリーム（大さじ2）を加えて混ぜる
4. 干しぶどうとちぎったクリームチーズ（15g）を加えてあえ、塩・こしょうで味を調える

お弁当は家族への手紙

日々のお弁当作りは大変な時もありますよね。今回の特集では、当日の手間をなるべくラクにするアイデアレシピを紹介しました。フタを開けた時の喜ぶ顔を想像しながら、家族への手紙のような気持ちで、お弁当作りを楽しく継続したいものですね。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

夏にもおすすめ スープジャー！

保温・保冷力が高い

温度が一定だと菌の増加が抑えられるため、スープジャーは夏でも活躍します。熱湯消毒で殺菌をしてから、使用してください。
冷たいものを入れる時は、直前に氷と水で冷やしてから。温かいものは熱湯で温めてから入れると、容器内の温度を保ちやすいです。ただし6時間以内に食べるように。以後は温度が変わり始め、菌が繁殖しやすくなります。

汁もれを防止

具だくさんのスープや味噌汁、麺のつけ汁なども安心して持って行けます。麺やおにぎり、パンなどを添えて

おすすめメニュー

○リゾット　○おかゆ　○ショートパスタ
○ポトフ　○おでん　○スープ（冷・温）
○丼（卵とじは、しっかり加熱してから）
○デザート（ゼリー、プリン、フルーツ）　など

取材は2020年6月12日現在　レシピ・撮影協力／彦坂貴子　監修／村上安曇（管理栄養士）

つくりおきで朝ラク弁当！

夏にぴったりな3つのお弁当を紹介。
どれも前日までに簡単に準備でき、
朝のお弁当作りをラクにしてくれます。

部活をがんばる子に　働くパパに

ボリューム弁当

夏もがんばる家族には、スタミナのつくお弁当を。
黒酢あんを覚えればアレンジ自在！
酢は殺菌&疲労回復効果も期待できます。

野菜と唐揚げの黒酢あんかけ弁当

前日つくりおき

[黒酢あん] 材料（4回分）

- A 水……200mℓ
- A 鶏ガラスープの素……小さじ1
- A 砂糖……大さじ2
- A しょうゆ……大さじ3弱
- A 黒酢……大さじ3
- B 片栗粉……大さじ2と1/2
- B 水……大さじ3

作り方

1. 鍋にAを入れ、火にかけて混ぜ、沸騰したら火を止める
2. 混ぜておいたBを①に徐々に加えながら弱火にかけ、好みのとろみがつくまで、よくかき混ぜながら加える。熱いうちに4等分して容器に入れる
3. あら熱がとれたら冷凍庫へ

黒酢は米酢でもOK。唐揚げを豚肉や魚や肉団子などに変えればアレンジも広がる。凍らせた黒酢あんを添え、食べる時にかける

当日のお弁当づくり

材料
冷凍唐揚げ……3〜4個
お好みの野菜（玉ねぎ・カラーピーマン・エリンギなど）……適量

作り方

1. 唐揚げは温めておく。野菜も食べやすい大きさに切る
2. フライパンに油（適量）を熱し、野菜を火のとおりにくい順に加えてよく炒め、お好みで塩・こしょうを少々加える。唐揚げを加え、さっと炒めあわせる
3. 冷凍保存しておいた黒酢あんを添える

きゅうりの炒め漬け

1. きゅうり（3本）は4〜5cmの長さに切り、縦4つに割り、種の部分を削ぎとる。しょうが（1片）はせん切り、長ねぎ（1/3本）は4〜5cmの長さのせん切りにする
2. フライパンに油を熱し、①とお好みで唐辛子を入れ、1分ほど炒める
3. 砂糖（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）、酢（大さじ2）、塩少々を混ぜ、②に加えてざっとからめる

塾や学童で人気！　休日のランチにも

麺弁当

麺の弁当は人気メニュー！
麺がくっつかないようオイルであえたり、具や汁は
食べるまで別入れするか、ラップで仕切るなどの工夫を。

ジャージャー麺弁当

前日つくりおき

[肉みそ] 材料（4回分）

- 豚ひき肉……300g
- 長ねぎ……1本
- しょうが……1かけ
- しいたけ……5個
- たけのこの水煮……約130g
- ごま油……大さじ2
- A みそ……大さじ2
- A しょうゆ……大さじ2弱
- A 甜麺醤……大さじ2
- A 鶏ガラスープの素……小さじ1

※大人向けにはコチュジャン大さじ1を加えるか、ラー油少々を足す

作り方

1. しいたけとたけのこの水煮は、5mmほどのみじん切りにする
2. 鍋にごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め香りが立ったら、ひき肉と①を加えて炒める。肉がパラパラになったらAを加えて、炒めあわせる
3. あら熱がとれたら4等分して、別容器に入れ、冷凍しておく

当日のお弁当づくり

1. 中華麺（お好みの麺でOK）をゆで、冷水でもみ洗いする。水けをよくきって、菜種油などお好みの油をまぶす
2. 麺を盛り、お好きなゆで野菜や錦糸卵などをのせる
3. 冷凍保存しておいた肉みそをそのまま添える

モノに振り回されない

私が主役の片づけ

片づけにお悩み中
組合員Aさん

ライフオーガナイザー
木下利絵さん

今回は、片づけ術「ライフオーガナイズ」で、
片づけをしてみます。モノもコトも整理して、
今より快適な暮らしをめざしましょう

片づけを
する前に

頭とココロの整理をしよう

理想から目標を決める

片づけは目的ではなく、理想の暮らしをするための手段。
片づけた場所で、**どんな暮らしがしたいかイメージする**ことが大事です。

Aさんは、おうちで
くつろぎたいんですよね？

理想の暮らし？

リビングでくつろぎたいな〜
じゃ、リビングをきれいにしないと

きれいなリビングでくつろぐには、
まず場所より時間が必要では？
家事の時間が
短縮できるといいですね

なるほど！
じゃ、食事の準備と後片づけが早く
できるよう、まずはキッチンを整えます！

ちょうどいいモノの量を知る

やっぱり
捨てることからですよね？
木下さんのおうちは、
モノが少ないんですか？

わが家は、本やCDは多いの。でも、好きだからOK！
モノは多いほど片づけがたいへんなのは当然。
自分が苦でないかどうかが適量を見分けるポイントです。
ライフオーガナイズでは、捨てることから始めません

適量が大事！ 探すことや管理に負担を感じたら、適量以上（多すぎ）、
使うときに不便を感じたら、適量以下（足りない）ということ。
持っていることで幸せになれるものは、たくさんあっても大丈夫！
自分が好きなモノ・大切なモノは何かを考えて、
自分の適量を見極めましょう。

好きな食器は
ムリして
減らさなくて
いいんだ

次ページでは
キッチンで実践

クローゼットの場合

○
- 服が選びやすい
- ストレスなく出し入れできる
- 服の管理がしやすい

×
- 服選びに時間がかかる
- どこに何があるかわからない
- 衣替えや洗濯・保管が面倒

“ライフオーガナイズ”って？

日本ライフオーガナイザー協会が提唱する、「ライフ＝空間、暮らし、人生」、「オーガナイズ＝効果的に整える」という造語。「もっと楽に、もっと生きやすく」を理念に、一般的な収納方法を当てはめるのではなく、ひとりひとりの価値観や暮らしに合った片づけのしくみづくりを提案しています。
「必要なものを選びとる」「最高ではなく、最適を」という考え方が、人生そのものをストレスフリーにしていきます。

「ライフオーガナイズの教科書」
日本ライフオーガナイザー協会監修／主婦の友社刊

ライフオーガナイズによる片づけ講座は、
パルシステム東京でも人気の企画
（写真は2020年2月、用賀委員会）

大切＆必要なモノを選ぼう

自分にとって大切なものを選ぶ

まずは、**全部出します。**目の前に全量を出すことで、
適量や好みなど見えてくるコトがあります。

思ったより多いな～
しかも似たのばっかり

まずは、食器だけ全部出し

全部出したら、分類しましょう。
自分にとって大切なものを
“選ぶ”ために！
大まかに**4つのカテゴリーに分ける**のがおすすめ。
自分が判断しやすい基準で！

たとえば

【４つの分類例】

好みで分ける

好みで使っている	好みでないが使っている
好みだがあまり使わない	好みでなく使わない

種類で分ける

食事用	飲み物用
来客用	それ以外

私にとって大切なもの…
どれも大切な気がするから、
使用頻度で分けました！

【Aさんの場合】使用頻度で分ける

毎日使う
すぐ手が届くところへ

たまに使う
やや奥へ

特定のときに使う
奥にしまうが、忘れないように

不使用・破損
手放す。
思い出にしたいモノは「別箱」へ

※迷うものは、様子見する猶予期間を設ける

クローゼットや書斎など、
いろんなところに応用できますよ

配置も優先ポイントを絞る

何かを優先するということは、同時に優先度が低いコトを捨てること。
Aさんの場合、“すぐ使える”“忘れない”を優先して、
おしゃれにすることは後回しにしました。

Aさんが優先したいのは
見た目のきれいさ？ 使いやすさ？

とにかく使いやすさ、
時短です！

オーガナイズ前

オーガナイズ後

毎日使うお弁当グッズはまとめて。海苔も毎回使うのでココに！

高所でも出し入れしやすい取手つきケース。透明＆ラベリングで、忘れず、わかりやすく

トレイやケースでまとめると、心理的に戻しやすく、見た目もすっきり

オーブンの取扱説明書はすぐ下に

ゴミ袋はゴミ箱内に収納。便利＆省スペースで一石二鳥

奥のモノは高さを出して見やすく忘れないように

手が届きにくい奥スペースは、できるだけ空けたままに

よく使う米や根菜は見せる収納に。残量が一目瞭然

大皿を取り出しやすく、ブックエンドを使って立てる収納に

理想の暮らしをキープしよう

使いやすくなって、
気持ちが
すっきりしました！
でも、この状態を
続けられるかしら…

歯磨きは毎日しますよね。
新しい習慣が身につくまで
平均66日はかかるそう。
焦らず、少しずつ変わって
いけば大丈夫ですよ

習慣化する

最初から無理をせず、**小さな習慣を**
ベビーステップで積み重ねていきましょう。

ときどき見直す

時が経ち、モノが増え、
ライフスタイルや好みが変わり、
前のままでうまくいかなくなるのは当然。
長期休みや年度替わりなどに見直しましょう。

✓Check!

- □ その場所、適量？
- □ “新入り”に定位置はある？
- □ 戻しやすい？

家族の共有スペースは

その空間をよく使う人がメインになりますが、
各人のこだわりは意見を取り入れて。片づけが苦手な人や小さな子どもがいる場合は、定位置に戻しやすい工夫をしてみましょう。

片づけは
なりたい私になる一歩

“片づけ”自体は楽しくはありませんが（笑）、片づいた先には今より快適な暮らしが待っています！
なりたい“わたし”になるために、“わたし”にとって必要なものを選び、“わたし”が楽になる片づけに取り組んでください。

木下 利絵 さん
ライフオーガナイザー®、片づけ能力トレーナーとして心に余裕をもてる暮らしづくりをサポート
⬇ブログ「Reethi Life」

子どもスペースは子どもが主役で

親がリードしすぎると、いつまで経ってもその空間は親のもの。
子どもが「自分の大切な空間」と意識するためにも、
子どもの意見や気持ちを尊重しましょう。

子どもも個性に合った片づけを

ある姉妹のおもちゃ箱

お姉ちゃんは
種類別にそろえて、きれいな状態をながめるのも好き

妹ちゃんは
ポイっと入れて、ココにあるとわかっていればOK

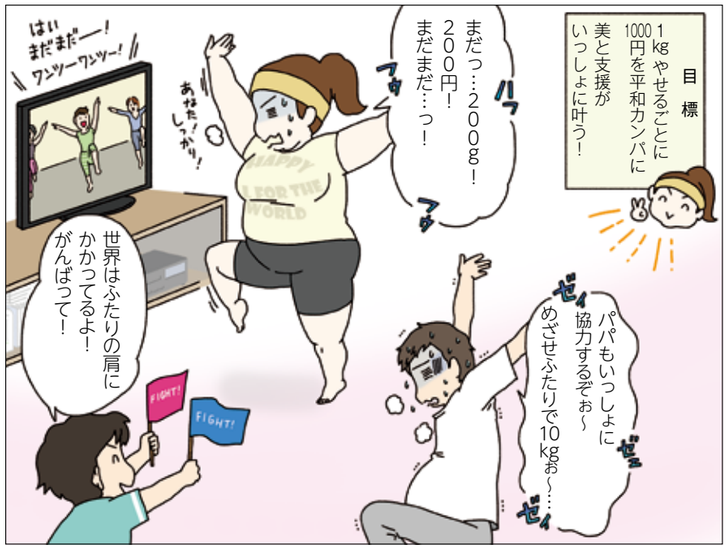
取材は2020年6月12日現在

今月のキーワード

海外支援

日本中がたいへんな今、他国を支援するの？

- 新型コロナは、厳しい生活を送る人々をさらに命の危機に
- 世界の厳しい状況にある子どもたちへの「平和カンパ」に、ご協力を
- ひとロ200円の小さな支援でも、集まれば大きな力に



漫画／小犬丸伸子

日本もたいへんなのに、海外支援？

パルシステム東京は、「平和でなければ食の安全も守れない」との考えに基づき、平和活動に取り組んでいます。そのひとつが「平和カンパ」です。しかし、日本でも職を失ったり困窮する人が増えている状況を目にして、「今はもっと身近なところに手を差しのべるべきでは」と考える方も多いと思います。

「その気持ちはよくわかります。ぜひ身近でできることはそれぞれ支援していきましょう。しかし、すでに海外で苦しんでいる人々も、コロナの影響でさらなる命の危機に直面するのです」と、佐藤奈穂美・地球環境担当理事は話します。

平和カンパで暮らしの基盤作り

平和カンパを届ける地域は、感染症拡大前から暮らしの基盤ができていない地域。医療体制もぜい弱で栄養状態も悪く、感染拡大はそのまま命の危険につながります。

「そんな地域に暮らす子どもたちのためには、暮らしの基盤を作る長期間の支援が必要。パルシステム東京が、長年、応援している故・中村哲医師のペシャワール会は、20年以上の治水事業でアフガニスタンの生活を改善。私たちの支援も役立っています」

先が見えない状況ですが、今年も平和カンパにご協力をお願いします。

新型コロナウイルス、難民キャンプを襲う

AAR Japanの現地スタッフ（右端）とトルコに避難した4人の兄弟（2020年）

トルコで暮らすシリア難民の人々の厳しい暮らしを、新型コロナがさらに追い詰めています。もともと社会的、経済的に苦しい状況なうえ、仕事を失ったり、通院できなくなったり、さらに感染予防などの情報が彼らにとっての外国語（トルコ語）のため、対策を講じることもできません。キャンプには不安と混乱が広がっています。

（AAR Japan［難民を助ける会］小川祐子さん）

新型コロナウイルス感染拡大は、もとより厳しい状況にある人々を、より深刻な状況に陥れているのです。

今こそ感じる、海外支援の大切さ

「平和活動もパルシステム東京の魅力」と話す佐藤理事

思いがけない「STAY HOME」という突然の制約に感じる不自由さやストレス…。そんなとき、パレスチナ・ガザ地区の子どもたちにとって、いつ襲いくるやもしれない空爆や銃撃の恐怖がどれだけのストレスと負荷になっていたのだろうかと、あらためて思いました。漠然と感じていた子どもたちの辛さを、今、自分のことに置き換えています。厳しい状況の子どもたちへのお手伝いはほんの少しです。それでも子どもたちの心の成長につながり、大人になって暴力や争いの連鎖に巻き込まれそうになったときに、思い出して踏みとどまれるものと信じています。

世界が平和でなければ日本の平和もない。少額でも、途切れることなく、支援を続けていきたいと思っています。（地球環境担当理事　佐藤奈穂美）

インフォメーション

4月の定例理事会は「みなし理事会」としました

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に鑑み、4月の定例理事会を定款に基づき、みなし理事会としました。なお、議決事項はありませんでした。

種苗法の一部改正案への要望書を農水大臣などに提出しました

5月の国会に提案された「種苗法の一部を改正する案」は、5月22日、成立が見送られました。

この改正案は、国内で開発された優秀な種や苗が海外に流出することを防ごうというもの。それだけを聞くと、日本の農業を守り消費者の食の安心につながるよい改正と思いがちです。しかし一方で、大手種子メーカーの独占的囲い込みや、一般農家の生産コストの増加、次の生産にそなえて収穫物から種や苗を採る「自家採種」に規制がかかるなど、「法改正により農家が窮地に立たされる」などの声があがりました。

パルシステム東京は、5月18日、要望書を提出。国民の食と農の根幹に大きな影響を及ぼす改正案は、多くの人々の意見を求めたうえでの十分な審議が必要と訴えました。

次期国会で審議される見込みです。私たちの食卓に直接かかわる法律改正です。関心をもち、声を上げていきましょう。

夏のすいか畑（青森県）

みんなで祝おう、50周年！　「未来をつくる『チャレンジプロジェクト』選挙」の結果を発表します

パルシステム東京が産声をあげ、今年で50年。節目の年を迎え、組合員のため、社会のため、産地のために歩んだこれまでの日々を振り返り、さらに歩みを続けるため、記念事業に取り組んでいます。

特設サイト

そのひとつが4月に実施した「未来をつくる『チャレンジプロジェクト』選挙」です。1,808名の組合員が注文といっしょに選挙に1票を投じました。多くのご参加、ありがとうございました。

選挙で人気を集めた、「実現してほしいプロジェクト」は下のふたつ。

1位	産地と東京をマッチング♡	604名
2位	あなたの“猫の手に”なります プロジェクト	588名

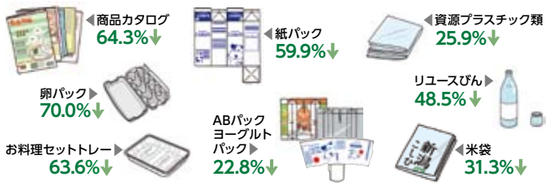
投票結果は今後の事業化の参考にさせていただく予定です。組合員のみなさんに安全・安心の食材を届け、くらしをよりよくするため、事業と活動に取り組んでいきます。

パルシステム東京 4月 データ

総事業高 77億488万円

組合員数：52万6,209人　予算比121.8%　予算達成

リユース・リサイクル回収率 ＊回収率は2020年4月の回収量／供給量



海外支援でがんばる人ってどんな人？

「アラブの人々が大好き」と話す斎藤さん

NPO法人 JIM-NET
斎藤 亮平さん

●どうして海外支援に？

音楽教師をめざして音大に通っていた3年生のとき、ユーラシア大陸を旅したことが僕の人生を大きく変えました。理不尽な状況にある子どもたちがいることを知り、それでも明るい彼らの魅力のとりこになり、青年海外協力隊員に。音楽教育プログラムでシリアのパレスチナ難民キャンプで活動しました。

任期を終え帰国後、シリア紛争がぼっ発。家族のように受け入れてくれた人々を思うと居ても立っても居られなくなり、再度、中東へ。その後、JIM-NETでイラクでの支援に取り組んでいます。

●やりがいを感じることは？　課題は？

紛争のなか、むごい光景を目にした子どもたちは、心に傷を抱え不安定な心理状態でした。難民キャンプで子どもたちに音楽活動を提供すると、目を輝かせ、大きな声で歌を歌い始めました。子どもたちに影響されたのか、大人たちもいっしょに歌い、一瞬でも辛苦を忘れる時間となりました。活動で感じた手ごたえのひとつです。

そして新型コロナウイルスの発生。支援しているイラクの、小児がんの治療を受ける子どもたちにとっては命の危機。衛生管理の指導や衛生用品の調達なども必要になりました。さらに、これまで日本で開催していた活動報告イベントも中止に。それでも、JIM-NETのホームページでアラブ料理クッキング企画を始めるなど、みなさんとアラブの人々をつなげる取り組みにトライしたいと思っています。

暮らしのなかで できる海外支援

注文といっしょに平和カンパ！

世界の厳しい状況の子どもたちへの支援を目的に、1996年から24年間も取り組んでいます。

- 注文用紙やネット注文サイトに6ケタ番号を記入するだけ
- ひとロ200円～。少額でも協力できる
- 多くの協力があればまとまった支援になり、団体は安定した活動が継続できる

「だれ一人取り残さない」を実現するため、みなさんのご協力をお願いします。

ホームページ

7月6日～週の配付チラシに掲載の6ケタ番号を記入すれば、選んだプロジェクト（取り組み）にカンパできます。ポイントでのカンパもOK

8月3回注文（8月10～14日）まで受け付けています。

取材は2020年6月12日現在

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
写真投稿は右の二次元コードから

早く子どもたちに会って料理の楽しさを伝えたい

国立市　M・エンジェル

小学校で家庭科の講師をしています。5月号の「子どもにまかせる母の日ごはん」など、簡単にでき、見た目も華やかなお料理のレシピをいつも参考にさせていただいています。

早く授業再開し、子どもたちに料理の楽しさを味わわせてあげたいと思っています。

見て見て！　山菜でふたりの歳を発表しまーす

江戸川区　ままるこ

知り合いの方より会津で採れた山菜「こごみ」をいただきました。子どもたちは山菜がくるんと丸まった形が数字に見えたようです。

姉は9歳、妹は6歳、山菜で年齢を表すことができました(笑)。

天ぷらやきんぴらで、こごみ三昧の春らしい夕食を家族でいただきました。

スマホ依存の記事に反省　最も読ませたい夫の反応は…

練馬区　さくちゃんママ

主人は時間があれば育児に参加してくれますが、見ているのは子どもではなく、常にスマホ。最近は遊んでほしいと言う子どもにタブレットを渡し、子ども向け動画を見せています。「家族で個別の自由時間だ！」と言い、ラクをしています。

それでも私は主人が子どもと居てくれると家事がはかどるので容認しながらも、これで良いのか？と不安に思っていた矢先、誌面に「スマホ依存」の記事を発見！　改めて反省したところでした。

そこへ主人が来たので、「これ見て！」と言ったところ、主人のひと言、「それ、スマホで読めるの？」と…。参りました(笑)。

猫らしくないわが家の「まめ」癒やしをありがとう！

武蔵野市　まめねこ

わが家の「まめ」をふと見ると、時々こんなにだらしない格好をしています(笑)。

猫らしくない格好に、つい笑ってしまいます！　こんなときこそ思う存分癒やされたいです。

こんなときだからこそ忘れたくない、人への思いやり

世田谷区　Smile

いろいろなところでコロナの影響を受ける毎日ですが、心は振り回されないでいたいです。コロナにかかった人を責める風潮に疑問を感じています。気をつけることはもちろん大事ですが、それでも感染してしまうこともあると思います。

お互いに自分でできることをしながら、周りの人を思いやる気持ちは忘れたくないです。

ワンオペ疲れに効く　わが家が作った新ルール

大田区　のあ

新型コロナウイルスの影響で人と会って話す機会が減り、ワンオペでの2人の育児に疲れて、食事作りが嫌になってしまいました。

そこで、あまり購入したことのなかったお料理セットを注文して、週末、主人に作ってもらうことに。簡単ですぐできるので、主人も楽しく、夕飯の準備をやってくれるようになりました。1週間のうち1食だけですが、気持ちがラクになり、他の日の食事作りもがんばれています!!

温かな気持ちに包まれる　私のおすすめの一冊

江戸っ子カックン

自粛生活のなかで、家の〝積ん読〟解消のために孫に買っておいた『たのしいムーミン一家』を昼下がりに読んだところ、最後に思いがけず涙してしまいました。温かな気持ちに包まれ、ハッピーなひとときでした。

「木のあるくらし」の記事から200年後の後世に思いを馳せる

練馬区　ポーグ

5月号「東京で森を育てる 木のあるくらし」を読みました。「木」と聞いて思い出すのが、奈良の法隆寺や薬師寺の再建に関わられた宮大工の西岡常一さんです。「コンクリートは100年しかもたないけど、木造は300年もつ」や「木は鉄を凌駕する」などたくさんの名言を残されています。

東京に30年後に樹齢100年の森を育てていく夢をぜひ、叶えたいですね。そして、国産の木材でお城や神社仏閣の再建ができるようにして、100年後200年後の後世に残していけるようになればいいですね。そのために、まずは身近で、木を使う生活にしていこうと思いました。

八王子市／どーなっつ
息子の大好物、『つかいっきりミニポークウインナー』などをはさんだおにぎらずでランチタイム☆

世田谷区／けいじ

町田市／エミリー
5月号の「こいのぼりいなり」にトライ。今はみんなで集まることもできないので作って孫に届けました。

おしえてあげたい　私のレシピ

今月の食材「そうめん」

●簡単担々つけ麺

墨田区　こっつんまま

豆乳、『便利つゆ』、ごまペーストと炒めた豚ひき肉を混ぜて、担々つけ麺風に。あればネギもそえます。

こってり系の味で、さっぱり続きの毎日に変化球を与えてくれるそうめんレシピです。大人はラー油でピリ辛に★

●そうめんおやき

中野区　りゅうママ

お好みの野菜を細かく刻み(ミックスベジタブルだとそのままで便利)、下ゆでかレンチンして軽く火を通す。ゆでそうめん、卵、白だし、塩、片栗粉を加えて混ぜ、油をひいたフライパンに小判型に落として焼く。食べるときにポン酢、ラー油をつけても。ゆでたそうめんが余ったときの一品で、野菜もとれる子どものおやつです!

●おつまみ揚げそうめん

練馬区　てんぷるパーマ

乾麺のままサッと素揚げして、塩をパラパラかけたらでき上がり。子どもたちも大好きです!

レシピ募集中！

「きのこ」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。

当選発表

5月号クロスワードの正解は「さつき」でした

応募総数は1293通でした。世田谷区の永田さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、練馬区の久松さんをはじめ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。

青りんご通信 11

パルシステム東京理事長　松野 玲子

この春は天候に恵まれ、作物も順調とか。種苗法については11ページのインフォメーションもご覧ください。

食卓の先に想いをはせて

感染症の行方が見えないなかですが、私たちは日々をくらしていかなくてはなりません。この状況下でも、作物を作り続けている生産者のみなさんには感謝の気持ちでいっぱいです。

そして、あらためてパルシステムが大事にしてきた「産直」のよさを思います。つながる安心感はお腹を満たすだけでなく、心もあたためてくれます。

農業が食卓に直結していることを知っている私たちだからこそ、自分ごととして農業を考えられると思います。先日話題になった種苗法改正もそのひとつ。農家が挿木や採種をできなくなることが、私たちにどういう未来をもたらすのか、地域に根ざした持続可能な農業のために私たちができることは何か、いっしょに考えてみませんか。

ソーシャル TALK No.64

2019年度　パルシステム東京市民活動助成基金　助成団体

NPO法人　フードバンクTAMA

食を必要とする“1人”のために

フードバンクTAMAは、三度の食事が満足にできない子どもたちの支援を行うボランティア団体です(多摩地域)。フードロス解消をめざす食品メーカーや農家、フードドライブを通じて一般家庭からいただく食品を、児童養護施設や子ども食堂、ひとり親家庭等に無償で届ける活動をしています。

大切にしているのは、「顔を見ての支援」。支援する“1人”のために必要なものを知り、お届けしたいという思いがあります。

コロナ禍で経済的に苦しむ子育て世帯の状況は、より深刻になっています。子ども食堂の多くが自粛を余儀なくされるなか、フードバンクへの支援の要請は、以前の4～5倍に膨れています。緊急事態宣言でボランティアの手を借りることもできず、数人で作業をこなす厳しい日々ですが、届けた先の子どもたちの笑顔に励まされ、活動を続けています。　(事務局長　芝田晴一朗)

＊投稿は2020年5月13日現在

食品を詰めた箱に添えた、母の日のメッセージカード。個別支援のひとり親家庭に届けられた

多くの子ども食堂が活動を休止しているため、食料配布支援(フードパントリー)を実施

ホームページ　foodbank-tama.com/

▶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260団体、総額約1億112万円を助成しています。

シリーズ

明日へ そして前へ

83

新型コロナウイルスによる外出自粛で子どもたちの生活も大きく変化。
コロナ禍でも子育て支援を継続

福島県郡山市で、親子の居場所づくりに取り組むNPO法人「ふよう土2100」は、感染予防への細心の注意を払いながら、子どもたちに落ち着いた時間を提供し、親たちとの絆を守り続けています。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言は解除されたが、福島県は、9年前の原子力緊急事態宣言が今も解除されていない。「今回の外出自粛では、放射能を恐れて自宅に閉じこもった、9年前が思い出されました」(ふよう土2100・大澤代表)

子どもは子どもなりに恐怖を感じている、見えないウイルス。「感染しないようにと、数分おきに手を洗う子どもにも。混乱させないようにきめ細かく対応します」と話すのは、「福島支援カンパ」などの贈呈先団体、「ふよう土2100」の大澤康泰代表です。「感染させないために利用しない親もいれば、生活リズムを作るために利用する親もいて、コロナへの受け止めは人それぞれです。放射能への対応が人それぞれだったように。だからこそ、必要とする人にはしっかり寄り添い、今は必要としない人とは何かあったらすぐに相談できる関係でありたい」

利用児童のなかには基礎疾患のある子もいて、午前と午後の二部制にしたり、人との接触を避けるため全員をバス送迎するなど、できる限りの感染予防を重ねます。

子どもたちの成長を支援するという団体の〝軸〟をぶらすことなく、コロナ禍でも、地域の親子の居場所づくりに取り組んでいます。

2019年3月2日に開催された「東日本大震災から8年、みんなで応援！復興トーク&カフェ～3・11を忘れない～」(新宿本部にて)で、活動を報告する大澤代表。イベントに参加した組合員とも交流を深めた(今年度の東日本大震災に関するイベントは新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、開催中止)

“作物を育てる土壌を改良する腐葉土のように”と、子育て支援や障がい児支援などの活動を通じて、子どもたちが安心して成長できる居場所づくりをめざしている「ふよう土2100」

取材は2020年6月12日現在

エシカルでみんな笑顔

新型コロナでとぎれたつながりを取り戻したい

組合員理事　三橋 恵美(めぐみ)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

子育てや介護事業に取り組むNPOに所属し、非常勤の保育士として「放課後等デイサービス」(以下、放課後デイ)にかかわっている三橋さん。「私は早くに両親を亡くし、中学1年から児童養護施設で育ちました。保育士の仕事を選んだのは、そこでたいへんお世話になった先生にあこがれたためです」

放課後デイは障がいのある就学児童が、学校の授業終了後に通う場。「小1から高3までの子どもたちが通っています。障がいの程度はさまざまですが、それぞれにあった目標を決めて生活力をアップできるよう支援するんです」

ところが新型コロナウイルスによる緊急事態宣言や外出自粛などで、放課後デイは受け入れを最小限に制限。突然の生活の変化は障がいをもつ子にも、大きな影を落としています。「一日のルーティンや生活リズムが崩れると、パニックを起こす子もいます。日常的な世話をする家族のストレスも心配です。連絡を密にしてはいますが、限界があります」

パルシステムは新型コロナウイルスの影響で、生活に困窮する人々に食品配布や健康・生活相談を行う「新宿ごはんプラス」の活動に協力。新宿と池袋で青果やパンの提供を行っている
(写真は2020年5月9日)

新宿ごはんプラス　検索

新型コロナウイルスは人と人とのつながりで成り立つ社会を、根底から揺るがしています。生きづらさを抱える女性や子ども、高齢者、障がいのある人など、コロナの影響は弱い立場にいる人を、さらに追い詰めています。

「パルシステムは暮らしを支える商品をお届けすることで、社会的な役割を果たしています。これからは理事として、とぎれてしまったつながりを取りもどし、弱い立場の人たちを支えるために何ができるかを真剣に考えなければと思います」

わだしのイチオシ

和風だしの素 かつお風味

中2の息子がお料理好きで、いっしょに愛用しています。焼うどんや和風ドレッシングなど、手軽に使えてとっても便利。彼がつくるだし巻きたまご、すっごくおいしいんです。

キリトリ

おたよりカード

●クロスワードパズルの答
□□□□

●今月のキーワード(P10参照)
□□□□

●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7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夏のお弁当
❷私が主役の片づけ
❸キーワード「海外支援」
❹わいわいトーク
❺ソーシャルトーク　NPO法人「フードバンクTAMA」
❻シリーズ　明日へそして前へ
❼エシカルでみんな笑顔
❽つくりおきレシピ

「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。

わいわい
2020年7月号 No.297
発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2020年6月29日 通巻297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／www.palsystem-tokyo.coop

明日の私がちょっと助かる

つくりおきレシピ

今月のレシピは

ビタミンB群やCを含み、夏バテ予防に

長芋のチヂミ

レシピ担当より

切り方によって違った食感が楽しめる長芋。夏バテしやすいこの時期に、食べやすいのにしっかりとバランスよく栄養がとれる野菜です。基本のチヂミを覚えたら、お好みで豚肉とキムチを足したり、あさりやイカで海鮮風にしてみても。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

長芋のチヂミ

保存期間 冷蔵1～2日　全量カロリー 1207kcal

材　料（18cmのフライパン3枚分）

長芋 …1/2本（長さ15cm程）
葉ねぎ……1束
小麦粉……1カップ
上新粉（米粉）……1/3カップ
塩……少々
水……200ml前後
卵……2個
ごま油……大さじ1/2（×3）

A
ごま油……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ4
米酢……大さじ1
ねぎ（みじん切り）……大さじ1
にんにく（すりおろし）……1片
白ごま……大さじ1
粉唐辛子……適宜

作り方

1 長芋は5cmの長さでせん切りに。葉ねぎも5cmの長さに切る。
2 ボウルに小麦粉、上新粉、塩少々を混ぜ、水を数回に分けて入れて混ぜる。
3 割りほぐした卵を②に加えて混ぜ、①を入れ、ざっくりと混ぜる。
4 熱したフライパンにごま油をひき、③を1/3入れてならす。中火で両面を押しつけるようにカリッと焼く。残りを同じように2枚焼く。
5 食べやすい形に切り分け、Aをすべて混ぜ合わせたタレを添える。

アレンジ

長芋のわさびじょうゆあえ

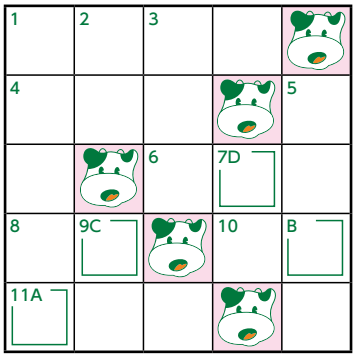
長芋は多めにせん切りにして、そのまま海苔とわさびじょうゆであえものにしても。すりおろしてあえても、食感の違いが楽しめます。長芋は切ってもすったものでも冷凍保存できます。チヂミは、翌日以降食べるときは、トースターなどでカリッと温めなおしましょう。

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	D



よこのキー
1 交差点では○○○○禁止
4 味つけはこれ一本。パルシステムの『○○○つゆ』
6 アンデルセン童話「みにくい○○○の子」
8 参勤交代で○○様と家来が江戸に行く
10 今どきの「○○会」はオンラインが流行りです?!
11 香川県名物・讃岐○○○

たてのキー
1 夏の○○○○○は食材の傷みに気を付けて（p2～5参照）
2 氏名記入欄の「○○」の文字の近くにはハンコを押す
3 『朝鮮』を意味する英単語。○○○・タウン
5 全部見えてしまうこと。「外から家の中が○○○○だ」
7 新選組・土方歳三の出身地。高幡不動尊も有名。○○市
9 ○○が渇く前に水を飲もう

応募方法

■スマホ

■パソコン
パルシステム東京 検索
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
7月31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！
10ページの今月のキーワードを、「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。