pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

11
2020
November
機関誌

Since 1970

巻頭特集

おうちで産地交流

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

06 特集2／
『わいわい』誌上検定
おいしい♡の正解

10 今月のキーワード／
メディア・リテラシー

50年の
あゆみの中で
2005

当時のテレビCMは
コチラから

「こんせんくん」
テレビCMの放映

「♪さんさん さんちょく パルシステム」という覚えやすいCMソングは子どもから大人までみんなに親しまれています。

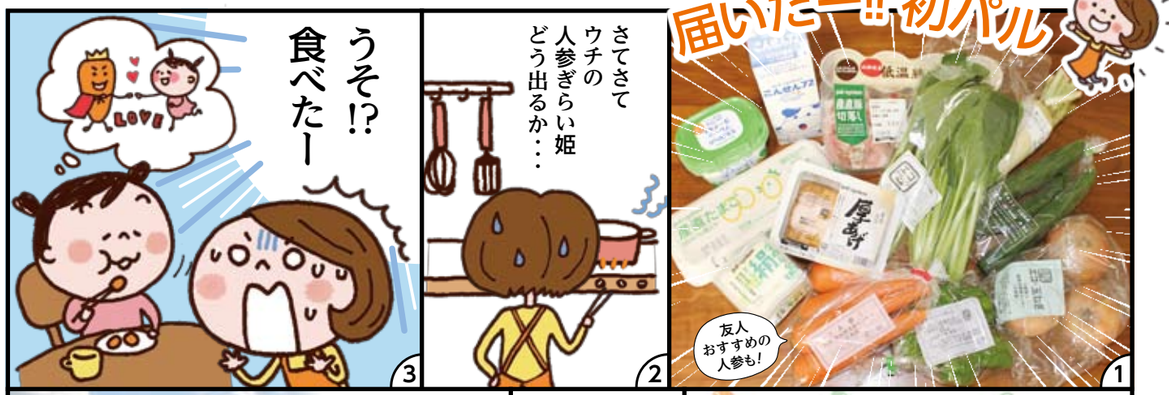
最新CMは
コチラから

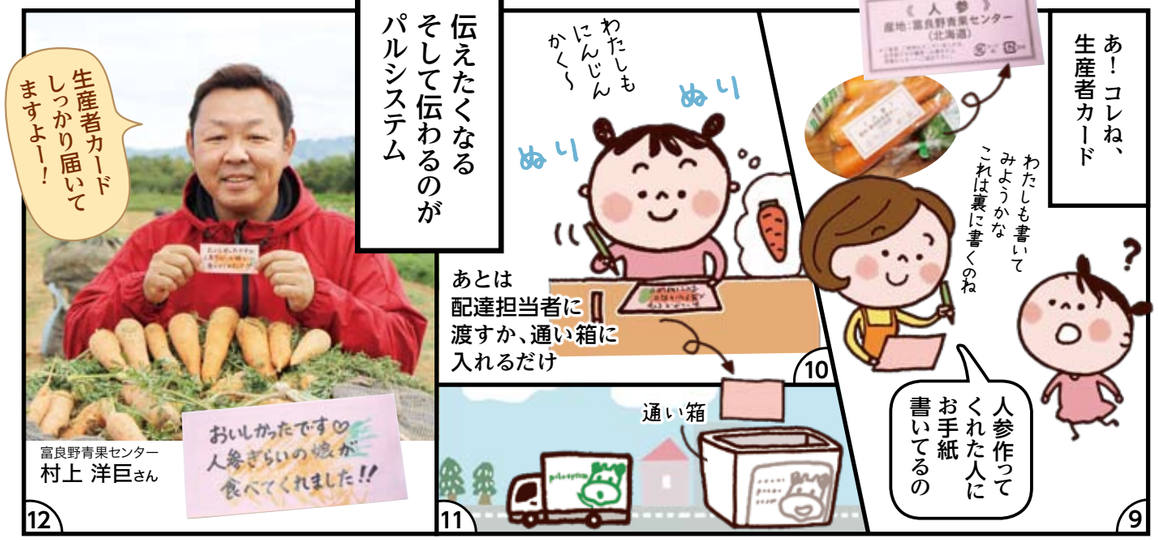
最新のCMでは組合員との共演も！

pal*system

おうちで産地交流

パルシステムの大きな特長のひとつが“産直”です。
安全・安心でおいしい食材が私たちに届くのも、そのおかげ。
一般とはひと味違うパルシステムの産直。
“本当の産直”を感じてみてください。





パルシステムの「産直」って?

パルシステムでは、以下の4つからなる
「産直協定」を結んだ産地を「産直産地」と呼んでいます。

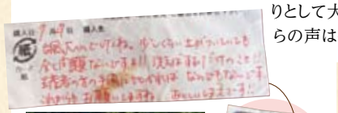
産直四原則

① 生産者・産地が明らかであること
② 生産方法や出荷基準が明らかで生産の履歴がわかること
③ 環境保全型・資源循環型農業を目指していること
④ 生産者と組合員相互の交流ができること

パルシステムの「産直」は、人も産地と直につながる

生産者カードは宝物です

就農して間もないころ、砂嵐が吹き荒れ、一夜にして収穫間近のレタスが土をかぶってしまいました。とてもショックを受け、出荷を迷っていたところ、パルシステムさんには心強い言葉をかけていただき、商品に事情説明の紙も添付していただきました。買ってくださった組合員さんからも「まったく問題ないですよ。洗えばすむだけのこと。おいしいです！」とカードが返ってきて、うれしくて涙が出ました。そのときの生産者カード、お守りとして大切に保管しています。みなさんからの声は作り手にとって最高の宝物です!



思い出のカード

野菜くらぶ（サニタスガーデン）
山田 広治さん

公開確認会

作物の栽培方法や安全性を組合員が直接確認する(2019年10月/青森)

産地交流

収穫体験のほか、生き物観察や郷土料理作りなども(2019年9月/新潟)
産地とはメッセージを伝え合うことも

生産者・消費者交流会

全国各地の生産者と組合員が集い、意見交換(2019年3月/東京)

出張講座

産地から生産者が訪れ、東京で料理教室を開催(2020年2月/東京)

被災地支援＆カンパ

豪雨被害に遭った産地に、職員が緊急応援(2019年10～11月/長野)

だから 安全・安心! おいしい! そして、あったかい

おうちにいながら つながろう

NEW WEBでつながる

● オンラインイベントに参加する

パソコンやスマートフォンを使ってオンライン会議ができるシステム「Zoom」を使用し、リアルタイムで産地の様子を見たり、生産者と会話したりできます。

パルシステム主催の企画に申し込みの上、参加してください。今後の企画詳細は、準備が整い次第、パルシステムホームページでお知らせします。 Zoomアプリ使用環境必要

Zoom産地交流はじまりました!

9/12

「野菜くらぶ」の産地、群馬、青森、静岡とつながりました。忙しい農作業のなか、こころよく応じてくださった生産者の方にありがとうの感想が。コロナ禍で産地研修ができなかった新入職員も参加。

9/22

「御坂(みさか)うまいもの会(山梨)」との交流は、なんと"オンラインぶどう収穫体験"。産地からのクイズに挑戦しながら、親子でぶどうについて学びました。画面越しに自分で選んだぶどうは自宅へ翌日配送、なんともぜいたく!

● ホームページ・Facebookを見る

産地から発信された情報や近況などが見られます。

※Facebookの登録がなくても見られます

パルシステム　産地とつながろう　検索

お便りでつながる

NEW

メール派は

「#産地とつながろう」投稿フォーム

産直産地を指定してメッセージを送ることができます。

オンラインパル登録が必要となります

青果以外もOK

手書き派は

生産者カード(青果)

届いた商品についている生産者カード。カードの裏面などにメッセージを書き込んで提出すれば、生産者の元へ届きます。

配達担当者か、リサイクル品と混ざらないようにして通い箱へ

土で汚れていてもOK!

やっぱりコレ! 食べてつながる

産直だから旬のものが特におすすめ!
おいしく食べて応援してね。

「新米キャンペーン」の投稿も受付中(11/20まで)

米沢郷牧場(山形)
高橋 透さん

一年中出回っているが、今がいちばんおいしい! ポリフェノールは皮付近に多いので、皮ごと食べるのがおすすめ

佐原
農産物供給センター(千葉)
伊東 幸男さん

甘さを活かしたスイーツはもちろん、タッカルビなどの甘辛料理にもぴったり。便秘解消にも

JAつくば市
谷田部産直部会(茨城)
飯泉 厚彦さん

貴重な原木栽培。天日に当てるとビタミンDが増加。肉厚を楽しむなら、バターしょうゆステーキで

#産地とつながろう 産地からメッセージが届いています

右ページの2次元コードから見られるよ

北海道 えりも漁協より

茨城 JAつくば市谷田部産直部会より

北海道 大牧農場より

千葉 寺島農場より

若芽ひじき

佐賀 富栄海運(有) シーボーン 昭徳より

神奈川 ジョイファーム小田原より

北海道 宮北牧場より

千葉 佐原農産物供給センターより

岩手 までっこチキン生産者連絡協議会より

長崎 長崎有機農業研究会より

埼玉 沃土会(よくどかい)より

タイ バンラート農業協同組合より

今は、直接行き来する交流はむずかしいですが、これまで積み重ねてきた産地とのつながりを基礎に、新しい形の「つながり」を、生産者と一緒につくろうとしています。上記以外にもたくさんの産地からメッセージが届いています。ぜひ、のぞいてみてください!

ほっこり動画を届けてくださった JA山形おきたまさんに話を聞きました!

愛情込めて作った産直米「つや姫」をお届けしま〜す!

山形 JA山形おきたまより

JA山形おきたまのみなさん

上記の動画は、右の2次元コードか、パルシステムホームページの「#産地とつながろう 第7弾」から

Q 動画撮影いかがでしたか?

初めての試みだったので、緊張しながら5回くらい撮り直しました。カンペもあるのに。
いつもは見事なズーズー弁(山形なまり)のみんなが、精一杯のよそゆきの言葉ですよ(笑)。山形の空気も伝わるといいな〜。

Q コロナの影響は?

作物に影響はありません。これからお米の検査時期に入ります。作物によるコロナ感染はあまりないとはいわれますが、工場や事務所など感染予防対策を立てて、念には念をと徹底しています。

Q あらためて組合員に伝えたいことは?

例年の産地交流がなくなり、本当に残念です。パルシステム東京さんとは顔なじみですし、何とかできないものかとねばっていたのですが、大事をとって断念しました。絶対に収束する日はくるはずなので、そのときには今まで以上の交流をしたいと思っています。それまで、おいしいお米をいっぱい食べて、元気でいてくださいね!!

(答えてくださったのは、JA山形おきたま 横山康彦さん)

山形おきたまの大ファン

組合員

山形おきたまさんの企画に参加したのは昨年で5回目です。おいしい!(とくに枝豆と地酒は絶品) おもしろい! いい方ばかり!

アットホームな交流会で、顔も覚えていただき、知り合いのお宅に遊びに行くような感覚で、わが家ではすっかり恒例行事になっています。なので、今年行けないのは本当にさびしくて残念。動画を見て懐かしい気持ちになり、メールを送らせていただきました。また会える日を楽しみに、大好きな「つや姫」の新米を食べますね!

農作業は健康第一、身体にはくれぐれも気をつけてください。

パルシステム東京
組合員
N.S.さん

取材は2020年10月16日現在

お料理上手は自然にやっていた!?

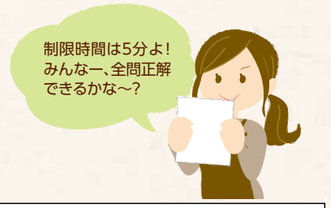
おいしい♡の正解

『わいわい』誌上検定 料理・入門編

料理に正解はありません。でも、
「レシピどおりに作っているのに、なんだか味が決まらない…」
ということはありませんか?
そんなときにチェックしたいポイントを集めました。
目分量でおいしい料理が作れているベテランさんも、
ときには初心に立ち返ってみると、新しい発見があるかも!

『わいわい』誌上検定 料理・入門編

まずは解いてみよう!



問題 （100点/5分）

注意事項
(1)試験開始の指示があるまで、下記の問題を読んではいけません。
(2)解答欄には、知識ではなく、ふだん自分がしていることにいちばん近いものを書き入れてください。正直に記入しないと正しく採点できない場合があります。

組合員番号	

氏名:

〔 計量編 〕

問1 「しょうゆ大さじ1」は次のうちどれか。ひとつ選びなさい。（30点）

A

B

C

解答欄 □

問2 塩「ひとつまみ」「少々」「ひとにぎり（ひとつかみ）」を少ない順に並べなさい。（30点）

A ひとつまみ
B 少々
C ひとにぎり（ひとつかみ）

解答欄 □ < □ < □
少ない ……> 多い

〔 火加減編 〕

問3 「強火」は、次のうちのどれか。ひとつ選びなさい。（40点）

A

B

C

解答欄 □

『わいわい』誌上検定 料理・入門編

答えと解説

問1・2の計量は、味見をしにくい料理やお菓子作りではとくに重要よ。あいまいな計量は味が決まらなかったり、調味料のむだ使いになったりすることも。しっかり身につけましょう!

問1 液体の「さじ1杯」は「表面張力でふくらんだ状態」

A 正解／30点

液体は大さじ・小さじに関わらず、さじから垂れ落ちるぎりぎりが正しい1杯

量るときは下にお皿などを置いて、垂れ落ちた分は最後に味を調えるときや、ほかの料理に使います。カビや腐敗の原因になることもあるので、元の容器には戻さず、できるだけ早めに使いきりましょう。

粉ものの「さじ1杯」は「すりきり1杯」

さじに押し付けるのではなく、ふんわりと空気を含んだ状態ですくい、はみ出した分をまっすぐの形状のものですり落とします。

ちなみに山盛り1杯にすると約2倍になります。たとえば「砂糖大さじ3」というレシピを山盛り1杯で量っていたら、大さじ約6杯分の砂糖を入れたことになってしまいます。

すりきり1杯

山盛り1杯

＼あなたの「大さじ1/2」はどっち?／

大さじ1/2杯

大さじ1/3杯

底の面積が小さい「さじ状」のものは、目で見たときには3/4～4/5くらいの位置が約1/2杯になります。さじの形状によっても違うので、一度、水などで自分のさじの1/2を量って確認してみましょう。

覚えておくと便利なg(グラム)換算表

一般的に「大さじ1」は「小さじ3」です。食品によって多少の差はありますが、ふだんよく使う調味料は、おおよその重さを覚えておくと便利です。

材料	小さじ1(5mℓ)	大さじ1(15mℓ)	1カップ(200mℓ)
水・酒・酢	5g	15g	200g
しょうゆ・みりん	6g	18g	230g
油・バター	4g	12g	180g
砂糖(白砂糖)	3g	9g	130g
食塩(精製塩)	6g	18g	240g
小麦粉(薄力・強力)	3g	9g	110g
片栗粉	3g	9g	130g

『七訂 食品成分表 2020』より

パルシステムのPB商品の場合

『海はいのち』
小さじ1=5g
大さじ1=17g
1カップ=208g
(計量:(株)みそ半調べ)

『花見糖』
小さじ1=3g
大さじ1=9g
1カップ =130g
(計量:第一糖業(株)調べ)

問2 塩「少々」より「ひとつまみ」のほうが多い

B < **A** < **C** 正解／30点

少ない ……→ 多い

問2は、「手秤(てばかり)」の問題よ。手の大きさやレシピの定義によって違いが出るアバウトな分野だけど、料理の共通用語として覚えてね!

少々

親指と人さし指でつまんだ状態。

約小さじ1/8～1/16≒約0.6～0.3g

ひとつまみ

親指、人さし指、中指の3本でつまんだ状態。

約小さじ1/4～1/8≒約1～0.6g強

ひとにぎり(ひとつかみ)

人さし指、中指、くすり指、小指の4本で軽く握った状態。

約大さじ2≒約36～40g

「適宜」と「適量」の違いは

適宜＝好みで加減する。入れても入れなくてもよい。

適量＝量は好みでよいが、必ず入れる。

問3 強火は「炎が鍋底に広がっている状態」

問3は、料理のかなめ「火加減」。強火というと、ついつい火力をめいっぱい上げがちだけど、エネルギーのむだ使いかも。火の状態を見ながら調節してね!

B 正解／40点

強火 炎が鍋の外にはみ出さず、鍋底に広がっているような状態。お湯を沸かすときや麺・野菜をゆでるときに使う火加減です。

火加減の指定がない場合は、中火が基本

中火 炎の先が鍋底に触れるか触れないかの状態。炒め物、焼き物、ソテーなどほとんどの料理は中火か、中火と弱火の間で調理します。

弱火 炎の先が鍋底に触れていない状態。煮物やシチュー、カレーなどをじっくり煮込むときに。

とろ火 弱火よりさらに弱く、ぎりぎり火が消えない状態。煮豆、おかゆなどに。

入門編は満点で合格よ! 100点未満だった人はよく復習してね～!

自己採点欄

点／100点

炎が鍋のまわりにはみ出すのは“むだ火”

早く調理したいとき、ついコンロのつまみを全開にしてしまいがち。しかし、鍋底からはみ出た炎の熱は鍋には伝わっていないので、むだにガスを消費してしまいます。

また、火にかける前には鍋底の水滴をふくと、使用するガス量を約2%減らすことができます。

省エネのPOINT

- 鍋底から炎をはみ出させない。
- 鍋でお湯などを沸かすときはふたをする。
- 鍋底についた水滴はふいてから火にかける。
- 炎が触れる面積が大きい鍋を選ぶ。

取材協力:東京ガス(株) 都市生活研究所

「もっとおいしく! もっと楽しく!」

レシピは、料理家さんと私たちの熱い想いを込めたメッセージです

私たちが紹介しているレシピは、プロの料理家さんが監修し、試作した自信作。そのとおり作るとおいしく仕上がるので、まずはレシピどおりの分量・火加減で作っていただけるとうれしいです!

とはいえ、好みや家庭の味もあると思うので、「わが家の味には、ちょっと濃いかな?」と思われるときなどは、調整してください。最初は調味料を控えめに、味見をしながら少しずつ足していくのがおすすめです。くり返し作ることで、味付けが決まるようになってきます。

パルシステム編集室
レシピ担当
藤村 もえさん
レシピサイト「手づくりラボ」「だいどこログ」ほか、レシピ集などを担当。

覚えた計量の知識を使って作ってみてください!

鍋のつけだれにおすすめ!
「にらの香味だれ」

作り方 (作りやすい分量)

①にら100gは5㎜幅のみじん切りにする。しょうが1片はすりおろす。

②耐熱の容器にみりん1/4カップを入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで1分(600Wの場合)加熱する。そのままおいて粗熱をとる。

③器に❶、❷、しょうゆ1/2カップ、酢大さじ2、ごま油大さじ2を入れて混ぜ、冷蔵室に1時間以上おいて味をなじませる。

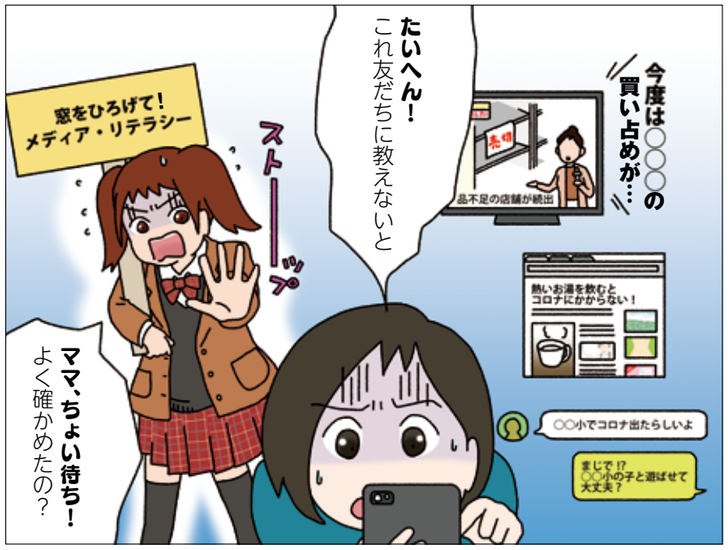
取材は2020年10月16日現在 写真撮影:岡田 誠

今月のキーワード

メディア・リテラシー

その情報ってホント？みんなに伝えて大丈夫？

- あふれる情報に振りまわされていませんか
- 誰もが情報の被害者にも加害者にもなる時代
- 意識を変えれば情報とのつきあい方が見えてくる



漫画／小犬丸伸子

現代を生き抜く必修科目

「メディア・リテラシー」とは、情報を見極め、上手に活用する力のことです。

デマやフェイクニュース、ＳＮＳでの誹謗中傷などを含め、さまざまな情報があふれる現代。不確かな情報に惑わされたり、広めてしまったりしたことはありませんか。

いまはインターネットやＳＮＳの普及で、誰もが簡単に情報を手に入れ、発信もできる時代です。「メディア・リテラシー」は、情報洪水のなかで生きる必修科目です。

『情報の３密』に注意！

それではどんなことに注意したらいいでしょう。元ＴＢＳ報道キャスターで白鷗大学特任教授の下村健一さんは、『情報の３密』に注意して、と話します。

「デマの拡散はウイルスの拡大に似ています。情報源がひとつだけの『密閉』、いいね！が急増するような『密集』、家族や友人などからの『密接』の３密情報には、とくに慎重に。みんなが言っているとか、親しい人からの情報は信じてしまいがちですが、それは信ぴょう性とは関係ありません」

しかし、メディア情報はウソばかりと、聞く耳をもたないのは行き過ぎです。さまざまな情報は自分の思い込みを正し、まだ知らぬ世界を広げるツールでもあります。上手なつきあい方を身につけましょう。

情報を見極める！　基本は そうかな

情報をきちんと受け取るために
きちんと発信するために

そ「即断しない」

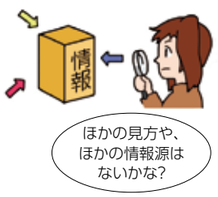
新しい情報に出合ったときは、「まだわからないよね」と考えて続報を待つクセを。

う「うのみにしない」

情報を「事実」と発信者の「意見・印象」っぽい部分に分けてみる。丸ごと信じるのはNG。

か「かたよらない」

立場を変えて考えると、まったく違う姿が見えてくることも。



な「なかだけ見ない」

情報は知らせたい部分を切り取って発信するもの。スポットが当たった部分の、外側に隠れていることも想像しよう。

迷ってます 困ってます 下村先生がお答えします！

Q 「正確な情報を」とネットを検索するけれど、量が多すぎて何が正しいのかわかりません。

A 検索結果が大量に並んでいて途方にくれたら、「上から3つ」ではなく「違う種類の3つ」の情報を拾いましょう。

私たちは自分とは違う意見を敬遠しがちですが、いろいろな方向から見て**「かたよらない」**ことが大切です。

発信アドレスにも注目。英字や数字が不規則に並んでいたら要注意！

「違う3つ」を見たら、ますます混乱すると思うかもしれません。しかし、情報は日々更新されていくもの。○か×かの2択で**「即断せず」**、続報に出合うたびにそのときの自分の《仮》の判断をして、「これは本当っぽい」と「ここは怪しそう」の間を、音量を調節するように行き来しながら正解に近づいていきましょう。本当にその場で結論をすぐ固定する必要がある問題は、案外、少ないものですから。

Q 友だちから間違い情報が。悪意がないのはわかっているけれど、どう対応したらいいでしょう？

A デマ情報は悪意をもった人が発信するイメージがありますが、その大半は善意の人から。窓を閉ざさず、むしろ広げて返信しましょう。

重要な情報だから大切な人に伝えないと…という善意の思いからだけに、悪意よりもブレーキがききにくいものです。けれど、人柄と、情報の信ぴょう性は関係ありません。

受け取ったら**「そ う か な」**の基本でチェック！ これは友だちを「うそつきだと疑う」暗い行為ではなく、情報の「窓を広げる」明るい作業です。間違いかもと思ったら、自分から拡散しないだけでなく、その友だちに「教えてくれてありがとう。あと、こんなサイト情報もあるみたい。何が本当なんだろうね」など、やんわり思い込みをほぐしてあげられるといいですね。**「No.But よりYes.And」**で応じましょう。

デマ情報は「善意の人から」が多い

監修：**下村 健一** さん

令和メディア研究所主宰。パルシステム東京の組合員。著書：『窓をひろげて考えよう』（かもがわ出版）、『10代からの情報キャッチボール入門』（岩波書店）等。小5国語教科書（光村図書）執筆。汐文社と学研からメディア・リテラシー関連の児童書を近日監修出版。

取材は2020年10月16日現在

インフォメーション

8/27 第16回定例理事会開催

(1)パルシステム生活協同組合連合会（以下、連合会）への預け金、承認の件

連合会への預け金として、10億円《一口5千万円20口》を、預け入れ期間3年（2023年9月末）で申し込むことを議決しました。なお本年9月末に連合会より10億円がパルシステム東京に満期返還され、今期も同額を申し込みました。

＊預け金とは、パルシステムグループの各生協からの資金を連合会が預かるお金で、2001年度より運用されています。連合会は設備投資などの資金を金融機関などから借りずに調達でき、またパルシステム東京も市場金利より高いレートの利息がつくため、組合員の出資金を効率よく運用し、組合員へのサービス向上につなげることができます。

9/18 「さようなら原発　首都圏集会」今年はサイレントデモ

2011年9月の集会以降、毎年、たくさんの人が集まり脱原発の声をあげてきた「さようなら原発集会」。今年は新型コロナウイルスの影響で、規模を縮小して日比谷野外音楽堂で、夜間に開催されました。会場入口で検温と消毒、席の間隔をあけるなどの対策がとられました。

集会ではルポライターの鎌田慧さんらが登壇。「政府は原子力行政の失敗を認めないが、子どもたちの未来のためにも、原発は一日でも早く止めなければならない」などのアピールのあと、会場を出発。ビジネス街の夜に、無言で訴えるサイレントデモを行いました。

「原発事故は終わっていない」などのプラカードを手に、東京電力ホールディングス本社前から銀座へとパレードするパルシステム東京役職員や組合員

「パルシステムのある風景」の写真やイラストを募集 あなたの作品で『わいわい』の表紙を飾ろう！

パルシステム東京は今年で50周年。あなたやご家族にとってパルシステムはどんな存在ですか。

パルシステムの商品をおいしそうに食べる家族、街で見かけるこんせんトラックなど、あなたが思う「パルシステムのある風景」の写真やイラストを募集します。その背景にあるエピソードといっしょにお寄せください。

ご応募いただいたなかから、12作品を機関誌『わいわい』の表紙に採用予定。謝礼として3,000ポイントをプレゼントさせていただきます。たくさんのご応募を心よりお待ちしております。応募要項など詳細はこちらから↓

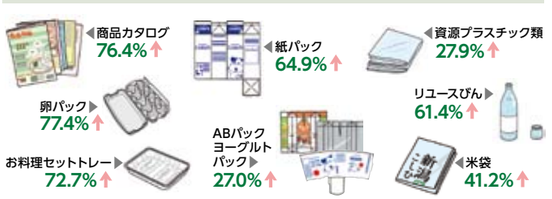
パルシステム東京　パルのある風景　検索

スマホはこちらから

パルシステム東京 8月 data 総事業高 70億174万円

組合員数：52万5,170人　予算比128.3%　予算達成

リユース・リサイクル回収率 ＊回収率は 2020年4月～8月の回収量／供給量



わいわいトーク

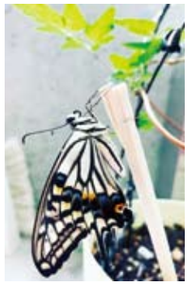
身のまわりのできごと、
家族のおもしろエピソード、
イラストや写真も大募集！採用の方に
300ポイントをさしあげます。

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

夏空に飛び立った わが家で育てたアゲハチョウ

文京区　あかね

アゲハの幼虫を育ててみました。小さなたまごからイモムシが生まれて、葉っぱをむしゃむしゃ食べながら日に日に大きくなる姿は見ていて飽きません。羽化して飛び立っていく姿はまさに感動です。



「つくりおきレシピ」で 食卓に家族の笑顔が

墨田区　かーたん

9月号の「つくりおきレシピ」に掲載された「チャプチェ風春雨炒め」、さっそく作ってみました。わりと簡単にできて、家族にも大好評。というかできたての味見で、私がだいぶ食べちゃった。

台湾に行ったことがあって、夜市で春雨炒めを食べたけど、こっちのほうがずっとおいしくできました。お野菜もたくさん入っているし、冷やしてもおいしいただけました。

今回は家にあった春雨を使い切りましたが、また春雨を買って作ろうと思いました。合わせ調味料が抜群でした。

家ご飯ばかりで、苦情(?)の多かった家族が、久しぶりに笑顔輝いて食事できて、本当にうれしかったです。

ケアする人もされる人も 煮詰まらない工夫と制度が必要

練馬区　キャベ子

9月号キーワード「レスパイトケア」の記事、興味深かったです。ケアが必要な人もケアする立場の人も、煮詰まらない工夫と制度が必要ですね。

やはりマンパワーが決め手だと感じます。

想定外の出合いも楽しく 3日分の時短ごはんセット

立川市　つぐみ

「3日分の時短ごはんセット」に助けられています。なにより1週間のうち3日のメニューを考えなくてよいというのは、とても気持ちがラクになります。

そしてふつうなら注文することのなかった商品が、おいしかったときの驚きと喜びは格別です。「富山産白えび入りかき揚げ丼」がその一つ。冷凍のかき揚げなんて…と思っていたけれど、これがおいしくて。

夕飯のマンネリ化にお悩みの方、おすすめです!!

2度の病気を乗り越えて 前向きに生きる理事さんに感動

板橋区　かのんママ

9月号「エシカルでみんな笑顔」を読みました。2度のガンを経験しつつも、前向きに生きる鈴木さん、すてきだと思いました。命の大切さを知っているからこそ、やりたいことをやったり、新しいことにチャレンジするパワーが強いように感じました。

私も見習って、ポジティブに楽しく毎日過ごしていきたいです。

料理の醍醐味はこんな工夫にありもったいないが教えてくれたこと

渋谷区　パルシステム好き

9月号の「もったいない！ は地球も救う。」の記事から多くを学びました。「みじん切り冷凍」、さっそく取り入れたいと思います。生ごみを減らすことができるし、家計も変わってくると期待しています。

ねぎ塩も掲載されているすべてのメニューを試してみましたが、どれもおいしくて感激しました。

子どもも「ねぎでこんなに幸福感を味わえるなんて」と、素直でユーモラスな感想。お料理の楽しみ、喜びってこういう工夫なのかもと発見しました。

残念な書き間違い 思わず笑顔になった職場での話

杉並区　てんの声

コロナ禍の職場でのこと。漂白剤を洗面台の下に収納してあるのですが、使おうと思ってみると油性ペンで「漂白〝済〟」と書いてあって、クスッと笑ってしまいました。

ホッとできる場所を地域に 介護に限らないレスパイトケア

杉並区　シナモン

9月号のキーワード「レスパイトケア」でしたが、わが家の子どもたちは学校が苦手ないわゆる「不登校」で、ときどきフリースクールに長男が行く以外は、ほぼ毎日、子どもの誰かが家にいます。

平日の日中を子どもが安心して過ごせる場所がほとんどないため、どうしてもそのような状況になりますが、いくらかわいいわが子とはいえ、たまには私自身が自宅でひとりのんびり過ごす時間がないと、息が詰まります。

介護に限らず、ケアをする人がほっとひと息つける場所やしくみが身近にあれば、また、学校が苦手な子どもたちが経済的な問題を感じずに過ごせる場所があれば、どれだけ助かるだろうか、と思う毎日です。

町田市／えみばあば
2歳の孫が描いた「じいじとばあば」の絵をプリントしたエコバッグ。敬老の日にプレゼントしてもらいました

練馬区／食欲 100%

狛江市／野牡丹
お洗濯物を干そうとベランダに出たらカマキリさんが。田園風景の中にいるような気分になりました。

おしえてあげたい 私のレシピ

今月の食材
「スモークサーモン」

●柿とスモークサーモンのおつまみ

練馬区　えいちゃん

柿を切ってスモークサーモンを巻きます。ようじで刺したり、クラッカーにのせたりしても。クリームチーズ&クラッカーと2色おつまみなんて、すてきですよ。

●スモークサーモンの渦巻きパイ

文京区　ちひろこ

冷凍パイシートを薄く伸ばし、その上にスモークサーモンをのせます。ブラックペッパーをかけ、巻き寿司の要領で巻いていきます。ラップで包んで冷蔵庫に1時間ほど冷やしたら、1cm位の厚さに切って、オーブンで焼きます。ちょっとおしゃれなスナックに。ワインによく合います。

●スモークサーモンのパニーニ

品川区　ゆみりん

スライスして焼いた『産直小麦のパニーニ』にクリームチーズ、スモークサーモンをのせオリーブオイル、こしょう、あればレモン少しをのせて食べると最高に幸せ。

レシピ募集中！

「白菜」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

9月号クロスワードの正解は「いねかり」でした

応募総数は944通でした。西東京市の尾崎さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、板橋区の神田さんをはじめ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 15

パルシステム東京理事長　松野 玲子

産地交流の企画情報は
パルシステム東京ホームページや『週刊WITH YOU』で
ご確認ください

ともに考えたい、農業の未来

感染症拡大でわかったのは、くらしの柱である「食」がいまの日本ではいかに心もとないかということです。輸入に頼っていては食の安全どころか、数の確保さえおぼつきません。私たちが国産を大事にし、生産者と顔の見える関係で食の安全・安心に取り組んできてよかったと心から思いました。

国連は、2019年からの10年間を家族農業の10年と位置づけました。世界の食料生産の8割は家族農業によるものです。持続可能な家族農業が、持続可能な社会に向けた鍵ともいえます。

少しずつオンラインによる産地交流も再開しています。現地には行けなくても、画面上で見たり聞いたり実感することはできます。それを起点に「食と農」のことを考えられるといいですね。

ソーシャル TALK No.68

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　フードバンク狛江

「気にかけています」の思いを伝えたい

2014年、近所に4人の子を育てるひとり親さんがいました。お給料から家賃を引いた5万円ほどでひと月をやりくりする生活。私は彼女を気にかけ、ときどき野菜などのおすそ分けをしていたのですが、気を遣ってお返しを持ってくるのです。そこで思い立ったのがフードバンクというしくみの中で、彼女のような子育て世帯を地域で応援することでした。

2015年、夫と2人で自宅を倉庫にフードバンク狛江を設立。1~2キロの食料を十数世帯に配るところから始めました。当初、支援が必要な人につながれず「見えない貧困」の壁に直面しましたが、行政との連携がうまくいき、現在では年間12トンの寄贈食品を支援にまわすことができるようになりました。

モットーは「あなたを気にかけています」の思いを届けること。市民の支え合いこそが活動の原点と考えています。　（理事長　田中妙幸）

*投稿は2020年9月15日現在

コロナ禍で支援要請が激増する一方でスタッフは大半が高齢者。細心の注意を払いながら活動を継続している。写真は「6.21ひとり親家庭へおすそ分けお渡し会」のときのもの

一人ひとりに手書きのメッセージも。利用者から「辛いときにこのカードを見ています」などの声も

Facebookも
やっています

ホームページ　https://fb-komae.org/

▶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 272 団体、総額約 1 億 607 万円を助成しています。

エシカルでみんな笑顔

大人はなぜ戦争を止めなかった? と言われないように

組合員理事　坂巻 真砂子（まさこ）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

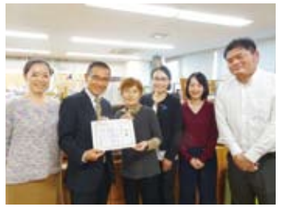
29歳でシングルマザーに。パートナーは闘病の末に自死。33歳で結婚して2児を授かりましたが、夫の事業が軌道にのるまでは、3人の子育てをしながらさまざまな仕事で生活を支えました。「塾の講師、家庭教師、介護、お掃除のおばさん…なんでもやりました。私、人生経験は豊富なの」と坂巻さんは笑います。

そんな波乱の日々のかたわら、ライフワークとして続けてきたのが「平和」についての活動。イラク戦争が始まった2003年から、戦争をしない国を求める「市民の声ニュース」をつくり、月に1度、駅頭で配っています。「市民が声を上げるのは当たり前」という感覚を大切にしたいと話します。

「私の母は4人いた兄弟姉妹を、すべて戦争で亡くしました。実家には亡くなった家族の写真が飾られ、それを見るたび子ども心に、なぜ大人たちは戦争を止められなかったのかと思いました。それが私の平和活動の原点かもしれません」

これらの市民活動をとおして、パルシステム東京の「平和の種まき委員会」の委員に。「将来、子どもたちに『大人はなぜ、あのとき戦争を止めなかったの?』と問われるようなことにだけは、絶対したくないですね」

人生の機微を知る坂巻さん。最近、心に刻んでいることがあるそうです。「違う意見をきちんと聞くことです。自分が正しいと思えば思うほど、相手の言葉に耳を貸さず頭ごなしに主張を押しつけがち。これでは人とのつながりはできません。何をやるにも人と人とのつながりが基本ですから」



毎年行われる平和カンパは、おうちでできる平和活動。贈呈団体にカンパを届ける坂巻さん（写真中央/2019年11月、日本国際ボランティアセンターで）

関連記事はこちら

パルシステム東京は身近で平和を考える、平和カフェなどを開催（写真は「核兵器をなくすことはできるの?」（2019年9月）より）

わたしのイチオシ

粉石けん 水ばしょう

いろいろな石けんを使ってきましたが、『水ばしょう』が一番、使い勝手がいいんです。泡切れがよく、無香料なのも気に入っています。環境のことも考えて、最近は洗濯の回数を減らすようにしているの。

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)
□□□□・リテラシー

●アンケートの答え

●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11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おうちで産地交流
❷『わいわい』誌上検定
❸キーワード「メディア・リテラシー」
❹わいわいトーク
❺ソーシャルトーク「フードバンク狛江」
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。

シリーズ
明日へ そして前へ

86

福島・土湯温泉、発電事業で元気アップ

今も4万人近い人々が避難生活を強いられるなど、福島の復興は思うように進んでいません。パルシステムでんきの発電産地のひとつ、土湯温泉。10種類以上の良質な源泉がある人気の温泉街です。しかし震災後は存亡の危機に…。それを救ったのは、地熱などの発電事業でした。

昨年の福島スタディツアーで、パルシステム東京の組合員も発電所を見学。総工費7億円の発電施設の、年間発電量は一般家庭の約800世帯分に相当します（2019年10月 土湯温泉16号源泉バイナリー発電所の前で）

聖徳太子の時代に開湯したという伝説が残る土湯温泉は、ピーク時は約37万人が訪れた観光地。しかし東日本大震災で大きな痛手を受けました。

「浪江町の避難者のみなさんが仮設住宅に移ったあとは、まさにもぬけの殻…。消えてなくなるではという状況をこのままにしておけないと、地域を流れる川を利用した小水力発電と温泉を利用した地熱発電事業への挑戦を始めました」と話すのは、㈱元気アップつちゆ社長の加藤勝一さん。ここで作られる電気は、パルシステムでんきとして供給されています。

地熱資源が豊富な日本。天候に左右されず、発電効率も高い地熱発電ですが、なぜか広がりません。「温泉の管理者がたくさんいることが理由のひとつでは」と加藤さん。「土湯温泉は、観光業者の協同組合が一括管理。湯量や泉質に影響なく、組合員には資金負担がないならとみんな大賛成。震災後に何度か停電したこともあり、自前の電気に前向きでした」

問題は資金の調達です。「小水力と地熱発電の両方で約10億円です。国や県の補助金をすべて利用しても足りず、銀行などに交渉。『担保は何ですか』と聞かれ、『湯たんぽぐらいしか…』と答えるしかない状況でした」と笑います。

粘り強く資金集めに取り組み、'15年に発電所を開設。今では売電収入1億円以上（年間）を生み出し、小学校の給食費などの無償化につながりました。「なかなか進まない福島の復興。私たちの挑戦が、福島のみなさんの夢と希望につながれば」と結びました。

㈱元気アップつちゆ社長の加藤勝一さん。地熱発電所は、パルシステムの情報メディア『KOKOCARA』でも紹介しています

▶▶▶ KOKOCARA 土湯温泉 検索

観光業にも積極的です。地熱発電所から出た熱水を利用して、オニテナガエビの養殖も（写真・右）。8月には“エビの釣り堀”もあるカフェ「おららのコミセ」（写真・左）をオープン。“インスタ映え”を楽しむ観光客がたくさん訪れ、活気が戻りつつあります

取材は2020年10月16日現在

わいわい
2020年11月号 No.301
発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2020年11月2日 通巻301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

ボリュームたっぷり 豆のトマト煮

大豆のチリコンカン

レシピ担当より

お豆の苦手な人にも、ぜひ一度食べていただきたい味。そのままでも、パンやタコスチップなどを添えても。今回は手に入りやすい大豆で作りましたが、豆を大正金時豆(ゆで汁ごと300g)に、『使えるカレー』をチリパウダー(小さじ5)に代えると、より本格的に！

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

大豆のチリコンカン

保存期間 冷蔵3日冷凍10日　全量カロリー 1127kcal

材　料 (6人分)

『産直大豆ドライパック(パウチ)』	2パック(120g)
牛ひき肉	150g
玉ねぎ	中1個
にんにく	1片
赤ワイン	50ml
カットトマト	1パック(390g)
『使えるカレー(中辛)』	小さじ1～1.5
塩・こしょう	適量
オリーブオイル(菜種油でも)	小さじ2
A コンソメ(固形スープの素)	1個
A ウスターソース	大さじ2と1/2
A トマトケチャップ	大さじ4
A しょうゆ	大さじ1弱

作り方

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りに。
2. 鍋に油とにんにくを入れてから弱火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎとひき肉を加えて、中火で炒める。
3. 全体に火がとおったら赤ワインを入れ、沸騰したら火を止める。
4. ③にカットトマトを汁ごと入れ、Aと大豆を加え、中火で12～13分ほど煮込む。
5. 木べらを滑らせ、鍋底が見えるくらいに水分が飛んだら、『使えるカレー』を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。大人はお好みでタバスコをかけていただく。

アレンジ

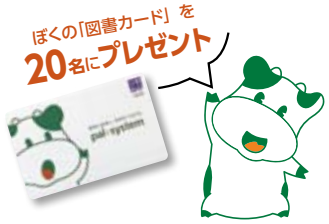
チリコンカントースト

パンにのせて、とろけるチーズと合わせてチリコンカン風トーストに。

マッシュポテトにのせて、タバスコなど辛いソースをかけて食べてもおいしい。

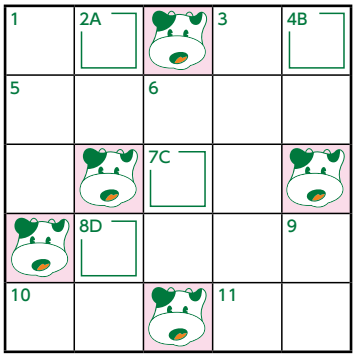
監修／村上安曇(管理栄養士)　撮影／中西多恵子　スタイリング／(有)クレア

クロスワードパズル



答

A	B	C	D



よこのキー
1 たて、○○、高さ
3 京都府の隣で日本最大の湖・琵琶湖があるのは○○県
5 パルシステムの○○○○○四原則(P3参照)
7 カット済みの『お料理セット』で晩御飯もパパっと○○チン♪
8 確かなものと信じて受け入れること。「相手の言葉を○○○○する」
10 辞書で言葉の○○や使い方を調べる
11 草などの根と葉をつなぐ細長い部分

たてのキー
1 必要な費用を見積った金額。「○○○を立てる」
2 精も○○も尽き果ててその場に倒れ込む
3 ○○○○○の秋は食べ物がおいしくてつい食べ過ぎに！
4 少年老いやすく○○なりがたし
6 パルシステムオリジナル『鹿児島○○○有機栽培の産直緑茶』
8 お肌の○○、そばかすが気になる
9 雨が大量に降る時期。反対は「乾期」

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
11月27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。