

わ い わ い

2
2022
February
機 関 誌

\ カラダに美味しい /

“麴”の調味料

06 Good-bye たるみ顔
フェイスストレッチング

08 今月のキーワード
切手回収

写真・イラスト付き
エピソードを表紙に!
3,000ポイント

応募方法など詳細は、

パルシステムのある風景 [検索](#)



きょうもつづくよ
パルびより

はじめての味噌作り

きつこんママ(葛飾区)

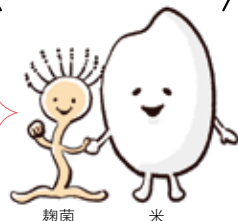
パルシステムの企画の味噌作りを見て、はじめて子どもたちと挑戦してみました。いっしょに写真に写っている母もはじめてだったようで、孫とばあばで“はじめて同士の味噌作り”になりました。粘土遊びのようで、子どもはしゃいで楽しんでいました。半年後にできあがった味噌も家族に好評で、おいしくいただきました。

塩麴って何？

「塩麴」とは、麴・塩・水を合わせて発酵させた調味料。
 麴に含まれるさまざまな酵素が、
 たんぱく質を分解して消化吸收しやすくなり、
 善玉菌を増やし腸内環境をととのえたり、
 ビタミンを生成したりします。
 肉魚をやわらかくし、ふつうの塩とは
 また違ったうまみを味わえます。

／ 酵素パワー ／

穀物と
 いっしょになって
 「麴」になるよ



麴菌

米



【ペーストタイプ】

素材を漬け込みやすく、いろ
 んな料理に使いやすい。非
 加熱タイプと加熱タイプがあ
 り、酵素の力はさまざま

『塩麴』
 200g/204円 2月3回



【粉末タイプ】

賞味期限が長く、酵素の力
 も損なわれにくい。通常の塩
 感覚で使いやすい。麴の粒
 感が苦手な人にも
 『塩麴パウダー(だし入り)』
 12g×8/322円 3月2回

価格は標準価格(税込)

※今回のレシピはペーストタイプを想定しています。粉末タイプ等
 で作る場合は、各商品の説明を読んで調整してください。

初心者には、焦げる心配がない
 蒸し料理がおすすめ。
 肉のうまみを吸って野菜がおいしい！

豚バラ肉の塩麴蒸し

材料(3人分) 1人あたり 272kcal
 豚バラ肉薄切り……………200g
 塩麴(ペーストタイプ)……………20g(約大さじ1)
 かいわれ大根……………1パック
 カラーピーマン……………1/2個
 豆苗……………1/2袋
 塩・こしょう……………少々
 野菜はお好みでアレンジしても

作り方

- 1 ポリ袋に肉と塩麴を入れ、軽くもんで15分ほどおく。
- 2 ①の下味をつけている間に、かいわれ大根や豆苗の根元を切り、カラーピーマンは細切りにしておく。
- 3 ①の肉で野菜を巻いて、軽く塩こしょうをふる。
- 4 耐熱皿に③を並べてふんわりラップをし、レンジで6～8分ほど加熱する(600Wの場合)。肉の色が変わればできあがり。

塩麴は
 肉の重さの
 1/10が目安

まずは、塩麴が得意なお肉で
 塩麴に含まれる酵素が、たんぱく質を分解して肉をやわらかくし、
 うまみをひきだし、まろやかな塩味に



手羽中の塩麴がゆ

材料(4人分) 1人あたり 418kcal
 米……………1合
 水……………1200ml
 塩麴(ペーストタイプ)……………大さじ3
 (鶏肉下味に大さじ2、粥に大さじ1)
 鶏手羽中……………12本
 温泉たまご……………4個
 鶏ガラスープの素……………小さじ2
 フライドオニオン……………少々
 三つ葉……………少々
 ラー油……………お好みで

三つ葉をバクチー、ラー油をナンブルーに
 変えるとアジアテイストに。塩麴や鶏ガラ
 スープの素を少し減らして

作り方

- 1 ポリ袋に鶏肉と塩麴大さじ2を入れ、もみこんで冷蔵庫で1時間ほどおく。
- 2 鍋に米と水を入れて、強火にし沸騰したら、ふたをして弱火で35～40分ほど煮て、おかゆを作る。
- 3 ②の間に、①の鶏肉を両面カリッと焼き色がつくまで魚焼きグリルで5～7分ほど焼く。
- 4 おかゆがドロツとしてきたら、塩麴大さじ1と鶏ガラスープの素を加え混ぜる。
- 5 器に④を入れ、③、温泉たまご、フライドオニオン、三つ葉のをせ、お好みでラー油をたらしてできあがり。

塩麴のよさを
 鶏肉からもおかゆからも！



pal*system



素材の
 おいしさを
 ひきだす



カラダに
 おいしい

麴の調味料

塩麴ブームから約10年、
 すっかり定番調味料となりました。
 麴には、食材のうまみをひきだし、
 栄養を吸収しやすくするなど、
 多くの力があります。
 免疫力が気になる今、
 もう一度見直したい調味料です。

ビタミン・
 ミネラルが
 とれる



腸内環境を
 ととのえる



ビタミン・ミネラルもとりたいたなら、手作りで

1

2

3

材料

乾燥米麴……………200g
水……………300ml

甘くなれば成功！

炊飯器の内釜にハンドタオルを1枚敷いて、②を入れ、**フタを開けた状態で「保温機能」**でそのままおく。6〜10時間が目安。時間をおくほど甘くなる

チェック付きポリ袋(約60℃に耐えられるもの)に麴を入れる。板状の場合はパラパラになるようにもむ

水を加え、軽くもみ、空気を抜いてチェックを閉める

炊飯器の内釜にハンドタオルを1枚敷いて、②を入れ、**フタを開けた状態で「保温機能」**でそのままおく。6〜10時間が目安。時間をおくほど甘くなる

粒が気になる人は、ブレンダーなどで攪拌しても。冷蔵庫で約10日、冷凍庫で約1か月保存可能。発酵は約60℃が理想。炊飯器の機種によっては条件が異なる場合があります。



甘麴でつくる豚の角煮

材料(5人分)	1人あたり 402kcal
豚バラかたまり肉……………	約500g
甘麴……………	150ml (市販の甘酒であれば200ml)
酒……………	40ml
しょうゆ……………	40ml

- 作り方
- 1 豚肉を5等分にし、チェック付きポリ袋に肉と甘麴を入れ、軽くもんでから空気を抜き、冷蔵庫でひと晩おく。
 - 2 鍋に①をつけ汁ごと入れ、肉がかぶる程度の水(分量外)を加え火にかけ、沸騰したら弱火で35〜40分ほど煮る。
 - 3 ②に酒としょうゆを加え、弱火で40分ほど煮る(一度上下を返す)。味がしみたらでき上がり。
- 市販の甘酒の種類によっては、肉がやわらかくならないこともあります

甘麴は、砂糖の代わりに、いろんな料理に使えるよ



Q & A

「麴の調味料、加熱しても効果はあるの？」

60℃を超えると酵素の力は失われます。ただ、肉などを漬け込んでいる段階で、酵素がたんぱく質を分解し、うまみをひきだし、消化しやすい物質に変えているので、効果を出しているといえます。ビタミンやミネラルをきちんと摂りたい場合は、60℃以上で加熱せずに、和え物、漬け物、甘酒などでとりいれるとよいでしょう。

高温はダメ

「麴漬けは、焼くと焦げやすくて…」

麴に含まれる糖分が加熱によりカラメル化するからです。麴をぬぐう、弱火でじっくり焼く、オーブンシートを使うなどの工夫をしてみましょう。

「変色してきたけど、食べて大丈夫？」

発酵が進むと色が濃くなります。多少の変化は大丈夫。嫌な臭いがしたり、目に見えてカビが生えたりしたときは食べないでください。



カラダにいいことが多いけど、糖分の摂りすぎには注意してね

3種ベリー甘酒スムージー

人気の冷凍フルーツを使って。甘麴は冷凍してもかたく凍らないので、スムージーにもしやすい



甘酒のプリン

栄養たっぷりの甘酒×豆乳で、肌や脂肪燃焼にもよい、カラダにうれしいデザートに

もちろん、魚介類や野菜にも

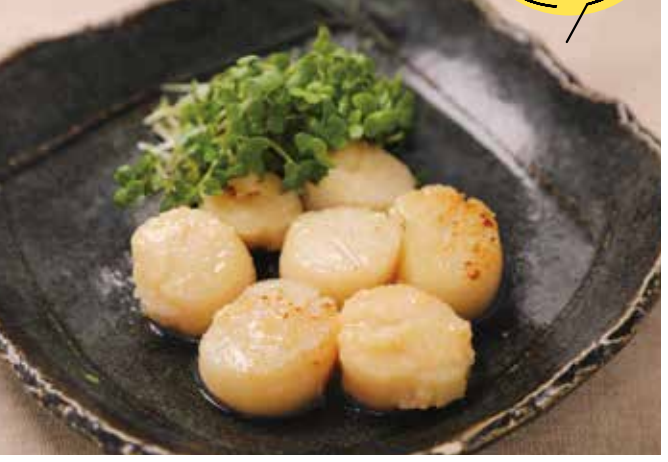
ほたての塩麴焼き

材料(2人前)	1人あたり 165kcal
ほたて……………	7〜8個
塩麴(ペーストタイプ)……………	大さじ1弱
昆布……………	3センチ角
ごま油……………	大さじ1

- 作り方
- 1 ほたては半解凍して水けをとる。
 - 2 ポリ袋に、ほたて、塩麴、昆布を入れ、やさしくもみこみ、冷蔵庫で1時間ほどおく。
 - 3 フライパンにごま油を入れ、ほたてを中火で焼く。

魚介類も、塩麴は重さの1/10が目安

そのままおいしい食材を、さらに深みのある味に



塩こうじドレッシングのカルパッチョサラダ

塩麴と酢、オリーブオイルは相性抜群!



野菜の塩こうじ漬け

コクのある浅漬けに。定番のきゅうり、大根、白菜はもちろん、アボカドもおいしい!



ゆで卵を塩麴にひと晩漬けると、やわらかい食感に

いつものレシピで塩の代わりに試してみても意外な発見があるかも



塩麴を手作りしてみよう

材料
乾燥米麴……………200g
塩……………60g
水(またはぬるま湯) ……300ml

米麴は余ったら、冷蔵庫か冷凍室で保管を
『乾燥こうじ』1kg/1,296円 3月1回
『ぶれーんべいじ』価格は標準価格(税込)



1 麴に塩と水を加えよく混ぜる(板状の麴はほぐしてから使う)



2 常温で保管し、1日に1回混ぜる。約2週間後、とろみが出てきたらできあがり

POINT

清潔なスプーンや容器を使う、プラスチックでもOK。材料量よりやや大きめの容器が混ぜやすい。減塩すると腐敗する場合があるため、塩の量は減らしすぎないこと。温度が低すぎると発酵が停止し、60℃を超えると菌が死ぬので、適当な常温で熟成を。熟成中は蓋はゆるめに開ける。冷蔵庫で約3か月保存可能。水分が少ない部分は腐敗しやすいので気をつける。急ぐ場合は、炊飯器で発酵させてもできる(5ページ甘麴作り方参照)

しょうゆ麴にも挑戦

材料
乾燥米麴 ……1カップ(約167g)
しょうゆ ……1カップ(200ml)



豆腐にそのままのせて

しょうゆ麴■:マヨネーズ■のディップでゆで野菜がおいしく



1 麴にしょうゆを加えよく混ぜる。約2週間後、とろみが出てきたらできあがり



2 常温で保管し、1日に1回混ぜる。約2週間後、とろみが出てきたらできあがり

ゆるんだ口元、ピッと上げ！

くちびるクルッと

口のまわりを動かせば血行がよくなり、ポカポカ。くちびるの荒れを防ぐだけでなく、口角が上がればはつらつとした表情に。しわの防止にもなります

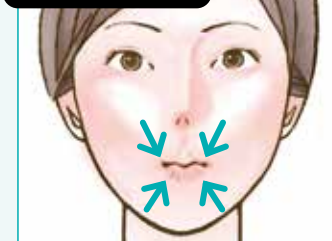
口輪筋

ココをきたえる！

タコさんのお口みたいに



リップを塗る部分は全部口の中に



1 ゆっくりと5秒かけてくちびるをすぼめ前に突き出した状態で5秒キープ

2 ゆっくりとすぼめた口を元に戻しながらくちびるを歯ではさんで中に巻き込む

3 いっぱいに横に引いてこのまま5秒キープ

4 ゆっくりと5秒かけて力を抜き自然な表情に戻す

3回くり返す

さよなら ほっぺの“マスク老け”

ほっぺたストレッチ

表情が乏しくなると、顔の筋力が衰え、間のびしてたるんだ感じに。ほおの弾力がつけば、ぐっと引き締まってきます

小頬骨筋

ココをきたえる！

ほおの筋肉をギュッと縮めるイメージで



ほおは①の状態



1 ゆっくりと5秒かけて片側の口角を上げる

2 片目をやさしく閉じたら5秒キープ

3 ゆっくりと5秒かけて力を抜き自然な表情に戻す同様に反対側も行う

3回くり返す

目元の印象アップに！

目元からスイッチ

目は口ほどにものを言う…。重いまぶたでは疲れた表情に見えてしまいます。パッチリした目元はマスク姿でも好印象です

上眼瞼挙筋

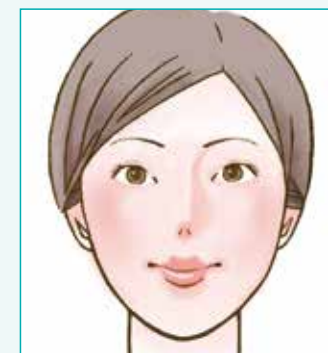
ココをきたえる！

黒目の上の白目が見えるくらいにパッチリと



↑は筋肉の動きを示しています

眉は①と同じ高さで



1 ゆっくりと5秒かけて目を見開いたら5秒キープ

2 眉を上げたままゆっくりと5秒かけて上まぶたをおろし薄目をあけた状態で5秒キープ

3 ゆっくりと5秒かけて力を抜き自然な表情に戻す

3回くり返す

フェイスストレッチング

お顔の表情を作る「表情筋」。ふだん動かしているのは全体の2〜3割だけで使っていない筋肉は衰えて、たるみなどの原因に。気になる肌のお悩みはお顔の美容体操「フェイスストレッチング」におまかせを！表情筋を鍛えて、キリッと引き締まったお顔を手に入れましょう。



最初のお約束

●ゆっくりと5秒かけて動かそう！
●鏡の前でチェックしよう！

簡単に見える動きもゆっくり動かすと、とてもキツく感じます。小さな表情筋がしっかりストレッチできている証拠です



監修の浅野さんから

フェイスストレッチングは、医師とともに開発したお顔の美容体操。手術後や事故後のリハビリにも取り入れられています。化粧品は使いませんから、お肌が弱い方でもできますし、何歳から始めても効果が出るものです。

ふだん動かしていない筋肉を動かすのはむずかしく、最初は見本どおりにできないかもしれません。でも、あきらめずにくり返すとだんだんできるようになりますよ。まずは表情筋の存在を感じるところからスタートを。

表情に自信がつくと、気持ちも前向きになります！

委員会企画でも講座をしています見つけたら来てね！



監修 浅野真紀さん
フェイスストレッチング協会認定講師
エステディシャン
パルシステム東京組合員

こんなときも便利 フェイスストレッチング



浅野さんの「写真でキレイに映える」アイデアはこちらに『わいわい』2019年12月号「めざせ 写真映え笑顔☆」



パッチリ/鍛える！フェイスストレッチング 3カ条

- ◆ どの筋肉を動かしているか意識しよう
ねらった筋肉を動かしているか、人に見てもらったり自撮りしたりして確認を
- ◆ 朝晩コツコツ、“ながら”で続けよう
すきま時間にどんどんトライ！ 最初はむずかしく感じても、毎日繰り返すうちにコツがつかめます
- ◆ 心も身体もリラックス
一生懸命取り組むと、思わず息を止めてしまうことも。いつものどりの呼吸で、肩の力を抜いて



11/25 第8回定例理事会開催

(1) 2022年度パルシステム東京震災復興支援基金 助成限度額決定の件
「生活協同組合パルシステム東京 震災復興支援基金(パル未来花基金)」の2022年度の助成限度額を、規則に基づき400万円(2021年度と同額)とすることを議決しました。

11/14 「SDGsアクション みたかエコマルシェ 2021」に出展しました

NPO法人「みたか市民協同発電」が主催した、「SDGsアクションみたかエコマルシェ2021」にパルシステム東京三鷹センターが出展し、パルシステムでんきをアピール。再生可能エネルギーの電気に切り替えて、地球を守ろうと訴えました。
三鷹センター活動長の榎本憲敬さんは、「来場者も多く、パルシステムでんきに興味をもっていただいた方もいっしょに、手ごたえを感じました。今後はもっとアピールできるような方法を考えて、参加したいです」と話しました。



三鷹駅南口の商店街で、地球温暖化防止活動などに取り組む団体が参加。取り組みをアピールした。

10/22 パルシステム東京の公式Instagram、スタート!

「公式Twitter こんせんくんbot」「公式YouTube」に続き、「公式Instagram」を開設しました。
利用していただいている商品のことや、よりよい社会にしようとする活動についての情報を、日々アップ。「パルシステム東京の今」をより早く、広く伝えようと発信していきます。
みなさんに共感していただき、「ほかの人にも伝えたいな」と思えるような情報がいっぱいInstagramです。ぜひフォローをお願いします!

「知らなかった!」
パルシステムの
名品に会える

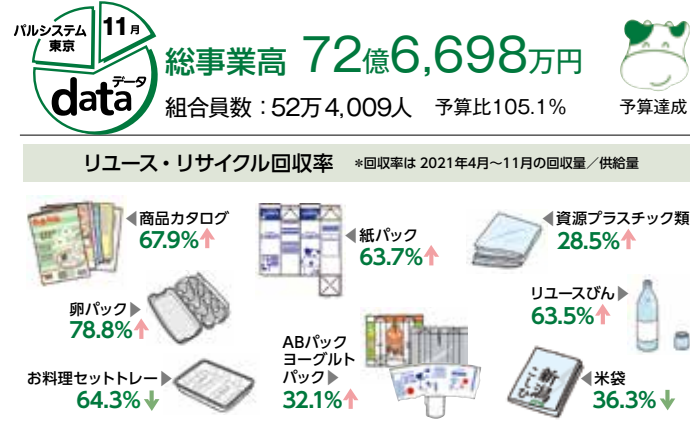
「おいしそう!」も
いっぱい

みなさんの
コメントも
待ってます!
アクセスは
↓↓↓

冬の乾燥から
肌をやさしく
守りたい

奇跡の配合
アップル
バター

PALSISTEM.TOKYO



パルシステム東京が 回収キャンペーンで協力する 3つの支援団体を紹介

ハンガー・フリー・ワールド(HFW)

バングラデシュやベナン、ブルキナファソ、ウガンダ、さらに日本の5カ国で、政府や地方自治体、地域社会に働きかけ、住民を主体とした飢餓の解決、「食料への権利」の実現をめざしている。

広報・資金調達マネジャー
田中 梨佳さんからのメッセージ

日本で新型コロナウイルス感染症拡大の影響により日用品の買い占めが起こって価格が高騰しました。同じように、世界の食料も、十分な量が生産されているにもかかわらず、途上国の人が買えない価格になっています。

現地の人たちが安全・安心な食べ物を地域で作り、グローバル企業に安い価格で買い占められることなく自分たちで流通・消費できるようになってほしい。そういった人々のエンパワメントに基づいた活動への支援をより深めていきたいと考えています。

地域の人々が集まり、力を合わせて活動する組織は、生活協同組合(生協)につづるものがあると感じています。私たち支援団体の活動費として、組合員のみなさんからの切手をはじめとした寄付が大きな力になっています。今年もご協力のほど、よろしくお願いいたします。

日本国際ボランティアセンター (JVC)

南アフリカやパレスチナ、スーダンなどで、農村地域のくらしの基盤を作る支援や、紛争地での人道支援などに取り組む。

シャプラニール=市民による海外協力の会

バングラデシュやネパールで、貧困児童への支援や洪水・サイクロンの防災活動などに取り組む。

※各団体からのメッセージなど、昨年のキャンペーンの活動レポートならびに回収用封筒に関するお問い合わせはこちらから



今回は
HFWを取材
しました!

やってみよう! 切手仕分け体験ボランティア

パルシステム東京では、協力団体と連携のもと、年1回ボランティア企画を開催しています。

当日は、未使用切手を用紙に貼ったり、ハガキを束にまとめたりと、小学生もいっしょに楽しんでできる作業を行います。気軽に参加してみては?



使用済み切手1kgは袋2.5分ほど

なぜ“使用済み切手”も 寄付につながるの?

- 使用済み切手に価値を見出すコレクターに売却
- 多くの人の協力で切手回収が大きな海外支援に
- 切手以外にも使わなくなったものが有効活用される



漫画/小犬丸伸子

パルシステム東京では、海外支援を行う3団体(左ページ参照)をキャンペーンの協力先とし、1月末に配送センターごとにいづれか1団体の回収用封筒をカタログとともに配付しています。その封筒に使用済み切手などを入れてポストに投函すると、団体が仕分け・換金し、活動費にあてます。
寄付先であるハンガー・フリー・ワールドの田中梨佳さんは「換金率の高いハガキや未使用切手、商品券などを使用済み切手といっしょに入れてくださる方が多くてありがたいです」と話します。使わなくなった貴金属も有効活用できるチャンスです。気軽に協力できる海外支援をしてみませんか。

切手コレクターの幅広い世界
例年パルシステム東京で協力している「書き損じハガキ等回収キャンペーン」で、使用済み切手も回収していることを不思議に感じたことはありませんか。
じつは切手コレクターの世界は幅広く、発売直後の使用済み記念切手をいかに早く入手できるかを競い合う人、全国の郵便局の消し印をそろえることを目標にする人などさまざまです。とくに切手の真ん中に消し印が欠けずに押されているのは「満月印」と呼ばれて人気。これらはまとめて専門業者に1kg1000円程度で買い取られます。

気軽に寄付しやすい切手

【書き損じハガキ等回収キャンペーン】 寄付は2ステップで完了!

- 1月末に配付された回収用の茶封筒に寄付対象品を入れる
※対象品は封筒に記載
- 5月末までにポストへ投函する
※パルシステムの配送便では回収していません

年末の大掃除や片付けで出た不用品、年賀状の書き損じなどを入れてね



中身が少ない場合は、封筒に切手を貼って送れば、団体の経費節減になるよ

切手を封筒に入れるときのポイント

- ・使用済み切手は封筒などから、はがさず周囲を切るだけでOK
- ・切手が欠けないように切る
- ・未使用切手、使用済み切手、収入印紙、外国の切手は、それぞれ小袋などで分ける
※枚数の記入は不要



注意 ベルマークは学校が学校用品に交換するものなので、回収対象ではないよ



11/24

酒粕ほのかに香る 小さなケーキを作ろう

大吟醸の酒粕を使ってカップケーキづくり。講師の食育リーダーから、「材料をしっかりと乳化させるのがコツ」などの説明のあと、参加者は事前に届いた酒粕と麴などを使って画面越しに調理。うまみやコクが出る酒粕の魅力や注意点なども学び、できあがったケーキを味わいました。

(パルシステム東京)



12/2

春まで楽しめるハンギングバスケット シックだけど華やかに仕上げました

講師のグリーンアドバイザー、池田恵美子さんから、植物の性質や土の入れ方、見せ方のポイントを聞き、それぞれ16株の花やグリーンの苗を植え込んでいきます。作業中にも、「ポットの中で根がぎゅうぎゅうなら、思いきってカットを」などアドバイス。それぞれステキにできました。

(奥沢委員会)



11/19

ブックdeトーク お気に入りの本を語りあおう

おすすめの本を紹介しあい、いろんな本との出会いを楽しむブックdeトーク。紹介する本を選んだ理由や思いを語りあい、対話するなかで、共感してもらえる気持ちよさや、それぞれの人となりを感じあえるのが醍醐味です。知らない分野の本を知る楽しさを満喫しました。

(パルシステム東京)



11/26

頭皮をもみほぐしてフェイスアップ 頭も心もスッキリ、表情が豊かに！

リフレクソロジー講師の藤原さきさんを招いて、頭や首のコリをほぐす手技を学習。目のまわりや頭、首のツボ押しで顔まわりをほぐしたあと、グーにした手で髪の上から頭皮をさすってマッサージ。心地よくほぐれて頭も心もスッキリ！施術後には、生き生きとして豊かな表情になりました！

(福生・瑞穂委員会)



11/20

『ミツバチからのメッセージ』の上映 &食の安全をみんなでトーク

「ミツバチが消えた…」という現実を伝えるドキュメンタリーは、ミツバチの大量死や市民の突然の体調不良が、1990年代から広く使われるようになったネオニコチノイド系農薬が原因ではと、せまります。「消費者が選べるように、農業使用がわかる仕組みが必要」の声があがりました。

(エコ・桜委員会)



11/18

幕末偉人たちの香水 香りづくりを楽しもう！

大田区にゆかりのある幕末の偉人たち。彼らの行動や性格から浮かぶイメージと、アロマオイルの香りのイメージをつなげて香水を作りました。勝海舟なら、男っぽく仕事運、金運がアップするような香りを、講師のレシピ通りにブレンド。偉人たちの想像し、香水づくりを楽しみました。

(池上委員会)



11/23

農薬ゼロがスタート地点 次世代にみかんのおいしさ伝えたい

高瀬英明さん(無茶々園事務局)
今、みかんの消費量は1980年代の1/3です。いろんなデザートはあるけれど、果物がある食卓を次世代に伝えるためにも、ご家族で柑橘類をたくさん食べてほしいです。5月の連休のころには、無茶々園はみかんの花の香りに包まれます。ぜひ、遊びに来てください。



11/23

おうちで産地交流「愛媛の魅力たっぷり75分～無茶々園～」

日差しに映えるみかんと美しい宇和海：柑橘類でおなじみの無茶々園の産地交流は、絵のような風景から始まりました。人気産地だけに申し込みが多く抽選で70組の組合員が参加。みかんの有機栽培が始まったきっかけや、見た目よりおいしさと安全性を追求する無茶々園の栽培などの解説のあとは、みかん山からのオンライン中継です。〇クイズを交えながらユーモアたっぷりにみかんづくりを説明する生産者。組合員からは「同じみかんでも、甘い、すっぱいがあるのはなぜ?」「温暖化の影響は?」など、さまざまな質問が。いつものみかんが、産地の豊かな自然と作り手の熱い思いに育まれていることを、改めて実感したひとときでした。



11/23

無茶々園(愛媛県)

温州みかんなど各種柑橘類の産地。1970年代に3名で始めたみかんの有機栽培が、地域の産業に。「無茶々」は「無農業は無茶かもしれないが、無茶苦茶ががんばっていい。でも苦しいやだから“無茶茶”」と命名したとか

参加者には事前に、案内役の生産者からみかんをお届け。「甘くてすっぱくて大好き！」

PickUp

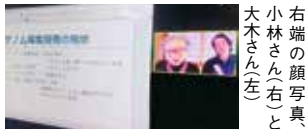
11/18

ドキュメンタリー『種とゲノム編集の話』上映会 監督&制作者に聞く、カメラを通して見た生き物の世界と科学技術

血圧上昇を抑える効果のある高GABAトマトや成長速度をあげたトラフグ…。変わった遺伝子を操作し新しい形質を作り出すゲノム編集技術を問うドキュメンタリー作品の、上映&トークイベントを主催連絡会が開催しました。

作品で分子生物学者の河田昌東さんは、「遺伝子の配列を切ったり別のものを加えたりするなかで、目的以外の遺伝子を傷つけてしまうオフターゲットが起きる可能性がある」と警告。また遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーンの天笠啓祐さんは、「よりよいものを作るといふ大義名分を理由に、人間は越えてはいけない一線を越えた」と指摘しています。上映後、作品の制作者、小林茂樹さんと大木有子さんがオンラインで登場。「安全性などの議論はされず、実用化が最優先。時間をかけて考える必要があることを知らせたい」と思いが、作品を作る原動力でした」と話しました。

最後に参加者も発言。「私たちは自然の大きな生態系のなかで生きています。作品から、ゲノム編集はとうとう生態系のあり方を破壊するものだと気づかれました」「学生時代、遺伝子組み換えを研究していました。今日、食品での利用を目の当たりにし、わが子には食べさせたくないと思いました」などと話しました。



パルシステム東京は、環境や人体に影響を与えることを懸念し、ゲノム編集食品について、原則反対の姿勢をとり、消費者が選択できるための表示と、安全性の審査を求める意見書を提出。署名活動にも取り組ましました。詳しくはホームページで

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「れんこん」

●**れんこんの
鮭ハンバーグ**はさみ焼き

北区 まーちとたーち

生鮭2切と長ねぎ1/2本と卵
1/2個を塩で味付けして練り、片
栗粉をつけてスライスしたれんこ
んではさんで焼きます。色みもさ
れいで、冷めてもおいしいです。

●**明太れんこん**

稲城市 わかば

薄切りにしたれんこんをごま油
で炒め、麺つゆで軽く味付けした
あと、ほぐした明太子であえます。
お弁当に入れるとちょっとした彩り
になり、箸休めにもおすすめ。

●**れんこんもち**

中野区 代々木

れんこん一節を一口大に切り、
電子レンジ600Wで1分ほど加
熱。『うめてば豆腐』半分を加え
て、ハンドブレンダーですべて粉
砕！片栗粉約大さじ3を加えてト
ロロくらいに粘り気になったら、フ
ライパンで両面こんがり焼き上げ
ます。しょうゆ、みりん、みその合
わせでレでいただきます。

レシピ募集中！

「**たけのこ**」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。

やっとなでできた**97歳の母が
放ったボヤキにおもわず安堵**

墨田区 はちみつ

数年前に施設へ入所した母は97
歳。新型コロナウイルスが落ち着き、やっとなで
リル板越しの面会ができました。
母が小さい声で、「私が聞こえな
いって思うんだらうか？ みんなが大
きい声で話しかけるんだよ。耳が痛く
なるよ…」と。いつもお世話してくだ
さる職員さんと笑ってしまいました。
いつまでもこの調子で元気でいてほ
しいです。

おすすめ商品をCMから知って
次は何が来るかな？

町田市 らんまま

パルシステムのコーシヤルに感化さ
れ、「産直野菜で作った糖しぼり大
根」にハマりました。食卓にのぼるた
び、自分の前にお皿を置いたら最後、
ほとんど私の箸が止まらない。
新しいコーシヤルは、どんな商品
が登場するのか楽しみです。

人の役に立つ経験が大切
うさぎまるさんのおたより！共感

府中市 まどなな

12月号「わいわいトーク」のうさ
ぎまるさんの投稿を読んで、小5に
なった息子の幼いときのことを思い
出しました。
誕生日や母の日に「何か欲しいもの
はない？」と聞いてくれて、そのたびに
「肩たたき券」をプレゼントしてもらっ
ていました。今は、特別な日でなくて
も肩のマッサージをしてくれます。
人に喜んでもらうとか、人の役に立
つという経験が子どもの成長にもな
るんだな、と記事を読んで改めて感
じました。ありがとうございました。

解答済みクイズがテーブルに
息子の成長、感じるひととき

練馬区 うさにゃんこ

長男が生まれたころからパルシス
テムを利用しています。今は、『わい
わい』が届くと、数日以内には自動
的に解答済みのクロスワードパズル
がテーブルに残されています。小6の
長男が、毎回解いてくれるからです。
最近では「こなたに」という質
問もなくなってきました。小学生で
も取り組める内容に非常に満足し
ています。

味よし、映えよし、リピ決定！
『お手軽パエリア風セット』

八王子市 ショコラ mama

『お手軽パエリア風セット』で作っ
てみました。犬のショコラも『おいし
そう』って見ていました。
映えるし、味もとってもよ
い。これはリピート決定です。

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

選別ルールに刺激を受けて
整理整頓がばりります

大田区 ふみ

12月号「玄関で覚える片づけの基
本」を読んで、なかなか片づかないわ
が家のことを思いました。定期的に見
直しはしているものの、私や家族の趣
味のものが増えたりして、モノが減ら
ず…。
こちらの記事の整理するコツやいら
ないものの選別のルールを読んで、ま
た気持ちを引き締めて整理整頓しよ
うと思いました。
まずは玄関から、年末までにリビン
グや寝室も整頓するぞ！

母を笑顔にしてくれる
『パルのはこ』助かっています

世田谷区 ちーちゃん

昨年3月父が急に亡くなり、母が
一人住まいになったことで、食欲が落
ちてしまいました。そこでパルシステ
ムの商品を母の分の注文して、電車
で1時間半、保冷剤を入れて届けて
いました。
『パルのはこ』を知り、さつそく利
用させていただきました。日にちも
時間帯も指定でき、冷凍はとけるこ
となく届き、メッセージを添えられ
るので、母も届くのを楽しみにして
います。
『パルのはこ』で母の笑顔が見られ、
食欲も出てうれしいです。

当選発表

12月号クロスワードの正
解は「こたつ」でした

応募総数は876通でした。東大
和市の鈴木さんをはじめ20名
の方にこんせんくん図書カード
を、江戸川区の手塚さんをはじ
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 30

パルシステム東京理事長 松野 玲子

1人ひとりが平和の1ピース(カケラ)に

現在パルシステム東京の介護事業の
現場には、4人のミャンマー人の介護実
習生がいます。祖国を離れて、日本語を
学びながら働いています。高齢者を大事
にするホスピタリティで、利用者にも愛さ
れています。
その一方で、ふつうの若者の面もあり
ます。古着屋さんでおしゃれな服を探し、
原宿でのウィンドーショッピング、SNSで

私のふるさと青森の代名詞
はりんご！厳しい冬を乗り越
えて咲く白い花も実も、大好
きです。

**ソーシャル
TALK
No.83**

2021年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体
絵本シアターゆうちゃんと仲間たち
ひとりじゃないと感じる社会へ

私たちは演劇・工作・ふれあいあそびを合わせ
て、絵本の世界や表現あそびの楽しさを届けてい
ます。日野市を中心にご縁のあった場へ出かけ、
親子の時間が豊かになるお手伝いをしています。
感染症予防などを理由に親子同士の交流にも
気をつかわなくてはいけない昨今、子育て広場な
どへ足を運んでも、そこが安心と思える居場所に
なるとは限りません。けれども親子で過ごす場で

絵本シアターという文化的で特別な時間をと
過ぐすことは、親子同士のつながりを生むきっかけ
にもなります。
つながりのない子育ては孤独感を生みます。ひ
とりじゃないと感じられる社会へつなぐお手伝い
を、絵本シアターの活動を通じて続けていきたい
と思っています。（おやぶん 山本祐貴）
*記事は2022年1月14日現在

月1に一度、乳幼児親子向けの子育て広場「よちよち
こと広場」で絵本シアターを上演（仲田の森蚕糸公
園）。詳細は絵本シアター公式サイトで

■12月の絵本シアターで
のプレゼント、お手製ク
リスマスケーキ（工作）

■絵本シアター公式サイト
<https://ehontheater.net/>

▶パルシステム東京は、誰もが安心して暮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283団体、総額約1億1千80万円を助成しています。



息子がピンク色のランドセルがほしいと言い、内心とまどっています…

母・Tさん(34)

一番好きな色なんだ!



息子・Hくん(5)

さて、今月のお悩みは……?

「ランドセルはピンク!」 息子の願いにとまどう母



イラスト/ごんどうまゆ

1 子が満足できる意思決定のサポートを

ピンク色を選びたいHくんをどう思いますか? 「男の子なのに」「もしいじめられたら…」などと、わが子が傷つくような体験は避けたいと考えるのは、親の自然な心境かも。

とはいえ、幼い子にも意思や好みがあります。親の意見や心配な気持ちに沿わせるのでなく、子ども自身が“自分が本当に好きなもの”を選択できる環境が自尊心を育みます。日ごろから子どもの気持ちや目線を大切にしたいものです。

一方で、幼いHくんには知らないことや、想像のつかないこともあります。子どもが満足できる意思決定のサポートをするのも、多くの経験や情報をもつ親の役目です。子どもの選択をしっかりと応援するために、親としてどうかわっていくのか。あらかじめ考えておく必要があります。

〈監修〉一般社団法人 くらしサポート・ウィズ くらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 月～金、10時～16時30分(土日祝は休み)相談は無料

2 色を気にするのはおとなのほうかも

まずは「Hくんとは考え方が違って『ピンクは女の子の色』という人もいるかも」「でもね、ママはHくんの好きな色でいいと思うよ」と、Tさんが気になることを伝えてみては。自信をもって選べるなら、意思を尊重して。とまどうようなら、いっしょにカタログを見て、お気に入りを探せるといいですね。

じつは「男の子は」「女の子は」と固定観念をもつのは、おとなのほうかもしれません。子どもは敏感に感じとり、個性にふたをすることも。「親は自分の気持ちを聞いてくれる」「だから困ったときには話せる」関係をたいせつにしましょう。

6年間のうちに好みも変わります。最近はランドセルカバーでデザインを変えることもできるようです。心配し過ぎずに今の選択を応援しよう



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)。

- カラダにいい“麴”の調味料
- フェイスストレッチング
- キーワード「切手回収」
- わいわいレポート
- わいわいトーク
- ソーシャルトーク「絵本シアターゆうちゃんと仲間たち」
- シリーズ「明日へそして前へ」
- ハートでコミュニケーション
- 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、パルスシステム問合せセンター 0120-868-014(通話料無料)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、および個人情報削除した上で、パルス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

101

漫才コンビおしどりマコ・ケン、原発問題をトーク

原発事故から10年。もう一度、事故に関心をもってほしいと、「六ヶ所から地球を考える委員会」がイベントを開催。

ふたりは、東京電力の福島原発などについての会見に出席し、福島県にも何度も足を運び、被災者の声を取材し続ける芸人です。「おしどりマコ・ケンさんトーク&トーク」2021.3.11を忘れない」が、11月19日、オンライン開催されました。



舞台と並行して、取材&発信するふたり。その原動力は、「知りたがりの怒りんぼ」な精神。左は、12月9日の東京電力定例会見で質問するおしどりマコさん。ピンとあげた手に、ホントのことを教えてほしいという思いが詰まっている(写真撮影 右:NONOKO KAMEYAMA 左:おしどりケン)

政 府の「直ちに問題はない」に違和感を覚えて始めた東京電力定例会記者会見の取材。そこで知った情報をわかりやすく発信するのがふたりのスタイルです。

イベント当日も福島の人々の声も紹介。たとえば、福島県県民健康調査検討委員会での、ハートフルハート未来を育む会の成井理事の発言について。「成井さんは、『甲状腺検査をして何も影響がなければ安心できます。被ばくの影響があれば国や東京電力が賠償すべきです。どちらにしろ子どもたちのためになります。検査縮小の議論がありますが、それには反対です』と話しました。でも、今、彼女、委員を外されています」

また、「資源エネルギー庁の処理水海洋放出についての関係者のご意見を伺う場」取材したんです。そのとき、福島県旅館ホテル組合の小井戸理事長が、『原発事故の汚染は実際にある。風評被害ではなく実害』『トリチウムが入った処理水を希釈して海に流す。これは国による故意の加害行為と認めるべき』と訴えました。しかしメディアは、『賠償するなら海洋放出容認』とだけしか報じなかった。主旨が違うのにとも。



ふたりが参加した東京電力の定例会見場。かつては100人以上の記者が詰めかけていたが、この日は彼らのほかには記者3人だけ。会見のようすは「おしどりポータルサイト」で配信中国「おしどりマコ・ケン」検索



知ることと調べることが社会を強くする——という思いで発信するふたり。これまでの取材では、原発から上がる白煙について質問した3ヵ月後に、放出された放射性物質の数値を東電から引き出したことも。おしどりマコさんのツイッター(@makomelo)には、コメントや動画とともに疑問点をわかりやすく楽しく解説するイラストもいっぱい。マコさんの取材をもとに、@nide_koさんが描いている

取材は2022年1月14日

明日の私が
ちょっと助かる
つくりおき
レシピ

レシピ担当より

「きぬかつぎ」は里芋の皮を、平安時代の女性が被った衣に見立てた料理名です。たんぱく質やカリウム、食物繊維を多く含み、栄養価が高い里芋。皮をむいて冷凍すれば、煮物やみそ汁などに解凍せずにそのまま使えます。蒸したあと皮をむいて片栗粉をまぶし、揚げて食べるのもおいしいです。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

簡単、おいしい、栄養たっぷり

里芋のきぬかつぎ



里芋のきぬかつぎ

保存期間 冷蔵3日(冷凍3週間) 全量カロリー 283kcal

材 料 (5～6人分)

里芋……………500g
(皮つきでも火がとおりやすい、小さめのものがおすすめ)

黒いりごま ……小さじ1
塩……………お好みで

作り方

- 鍋に湯を準備する。里芋はよく洗い、泥を落とす。
- 蒸気の立った蒸し器に里芋を重ねないように並べ、強火で10分程度、串がスッと入るまで蒸す。ゆでる場合は、鍋に水と里芋を入れて火にかけ、沸騰してから10分くらい、串がスッと入るまでゆでる。
- 上下を少し切り落として並べ、お好みで黒いりごまと塩をふる。切るのを上部だけにすると、押し出すだけで皮がむけ、食べやすい。

アレンジ

里芋のコロッケ

ひき肉(またはベーコン)と玉ねぎ(みじん切り)を炒め、塩こしょうする。きぬかつぎの皮をむき、フォークなどでつぶして具材と混ぜ、丸める。小麦粉、とろろ、パン粉の順につけ、油で揚げる。タネがやわらかすぎる場合は冷蔵庫で冷やしてから形を整える。かたい場合は生クリームや牛乳を加えて。

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

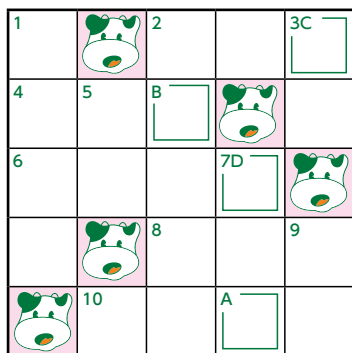
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C D



たのしい

おもしろ

- 1 ハムに衣をつけて揚げた料理
- 2 落(ぶき)の花芽。香りとほろ苦さが特徴
- 3 ドラえもんのみみつ道具「どこでも〇〇」
- 5 ソースなどが服につくとできてしまうもの
- 7 自動車の燃料油は、レギュラー、ハイオク、〇〇〇の3種類
- 9 〇〇そく、蜜〇〇
- 2 パルシステムの食品ブランドである「コア・〇〇〇」
- 4 食品を蒸すための器具
- 6 頭に生える毛
- 8 性格や考え方が一人ひとりちがうことを「十人〇〇〇」という
- 10 豪勢に遊ぶこと

応募方法

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 検索
www.palssystem-tokyo.coop

*オンライン締切は
2月27日(日)

■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、点線で切り取って
配送便へ

*カード締切は
2月25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!

8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。