

# わいわい

2  
2022  
February  
機 関 誌

\カラダにおいしい/

## “麹”の調味料

- 06 Good-bye たるみ顔  
フェイストレッチング

- 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

さつごんママ(葛飾区)

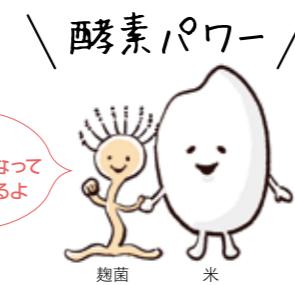
パルシステムの企画の味噌作りを見て、はじめて子どもたちと挑戦してみました。いっしょに写真に写っている母もはじめてだったようで、孫とばあばで“はじめて同士の味噌作り”になりました。粘土遊びのようで、子どももはしゃいで楽しんでいました。半年後にできあがった味噌も家族に好評で、おいしくいただきました。

# 塩麹って何?

「塩麹」とは、麹・塩・水を合わせて発酵させた調味料。麹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収しやすくしたり、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。

塩麹に含まれる酵素が、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

pal\*system



【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。  
『塩麹』  
200g/204円 2月3回

※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。

【粉末タイプ】  
賞味期限が長く、酵素の力も損なわれにくい。通常の塩感覺で使いやすい。麹の粒感が苦手な人にも  
『塩麹パウダー(だし入り)』  
12g×8袋/322円 3月2回  
価格は標準価格(税込)

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!

## 豚バラ肉の塩麹蒸し

材料(3人分)  
豚バラ肉薄切り ..... 200g  
塩麹(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

- ポリ袋に肉と塩麹を入れ、軽くもんで15分ほどおく。
- 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。
- ①の内で野菜を巻いて、軽く塩こしょうをふる。
- 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。

塩麹は  
肉の重さの  
1/10が目安



## まずは、塩麹が得意なお肉で



## 手羽中の塩麹がゆ

材料(4人分)  
米 ..... 1合  
水 ..... 1200ml  
塩麹(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  
三つ葉をパクチー、ラー油をナンブラーに変えるとアジアンテイストに。塩麹や鶏ガラスープの素を少し減らして

塩麹のよさを  
鶏肉からもおかゆからも!

### 作り方

- ポリ袋に鶏肉と塩麹大さじ2を入れ、もみこんで冷蔵庫で1時間ほどおく。
- 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。
- 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。
- おかゆがドロッとしてきたら、塩麹大さじ1と鶏ガラスープの素を加え混ぜる。
- 器に④を入れ、③、温泉たまご、フライドオニオン、三つ葉をのせ、お好みでラー油をたらしてできあがり。

腸内環境を  
ととのえる



素材の  
おいしさを  
ひきだす



# 麹の調味料



カラダに  
おいしい



ビタミン・  
ミネラルが  
とれる



**ビタミン・ミネラルもとりたいなら、手作りで**

### 甘麹を手作りしてみよう

**材料** 乾燥米麹……200g  
水………300ml

**1** チャック付きポリ袋(約60℃に耐えられるもの)に麹を入れる。板状の場合はパラパラになるようにもむ  
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カ月保存可能。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。

**2** 水を加え、軽くもみ、空気を抜いてチャックを閉める

**3** 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

甘麹とは、麹に水を加え発酵させたもの。甘酒には、甘麹をお湯で割ったもの、酒粕を湯に溶かし砂糖で甘みをつけたものと2種類あります。前者は、アルコールを含まず子どもでもOK。ブドウ糖のほか、ビタミンや食物繊維も豊富で、「飲む点滴」といわれることも。カラダを目覚めさせたい朝や食欲のないときにぴったりです。

甘麹をお湯で割れば、甘酒に



### 甘麹でつくる豚の角煮

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

#### 作り方

- 豚肉を5等分にし、チャック付きポリ袋に肉と甘麹を入れ、軽くもんでから空気を抜き、冷蔵庫でひと晩おく。
  - 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。
  - 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)。味がしみたらできあがり。
- 市販の甘酒の種類によっては、肉がやわらかくなりにくこともあります

甘麹は、砂糖の代わりに、いろんな料理に使えるよ



### Q & A

#### 「麹の調味料、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。

高温はニガテ



「麹漬けは、焼くと焦げやすくて…」  
麹に含まれる糖分が加熱によりキャラメル化するからです。麹をぬぐう、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いたときは食べないでください。

# 甘麹つて甘酒?

## もちろん、魚介類や野菜にも

### ほたての塩麹焼き

**材料(2人前)** 1人あたり 165kcal  
ほたて………7~8個  
塩麹(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

- ほたては半解凍して水けをとる。
- ポリ袋に、ほたて、塩麹、昆布を入れ、やさしくもみこみ、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- 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、塩麹は重さの1/10が目安

そのままでおいしい食材を、さらに深みのある味に



複数の調味料を合わせて、お店の味に

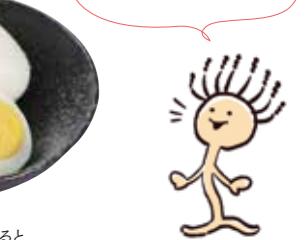
### きのことごぼうの麹マリネ

**材料(3人前)** 1人あたり 161kcal  
ごぼう………1/2本  
エリンギ………1/2パック  
しめじ………1/2パック  
オリーブオイル……適量  
甘麹(5ページ参照)……小さじ5  
塩麹(ペーストタイプ)……小さじ1弱  
バルサミコ酢………40ml  
こしょう………適宜  
バルサミコ酢は、ワイン(50ml)+酢(大さじ1)+砂糖(小さじ1)で、甘麹は砂糖(小さじ2)で代用しても

**作り方**

- ごぼうは細めの乱切りにし、揚げ焼きにする。
- きのこは石づきをとり、エリンギは縦に割き、しめじはほぐす。
- ②をオリーブオイルで軽く炒めたあと、塩麹、甘麹、バルサミコ酢を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③に①を加え、塩麹やこしょうで味を調える。

いつものレシピで塩の代わりに試してみて! 意外な発見があるかも



### 塩こうじドレッシングのカルパッチョサラダ

塩麹と酢、オリーブオイルは相性抜群!



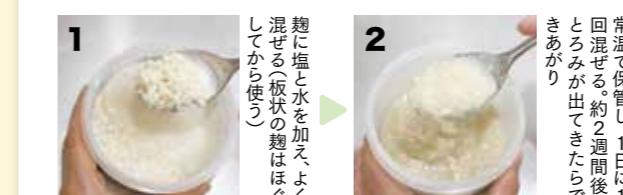
### 野菜の塩こうじ漬け

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!



### 塩麹を手作りしてみよう

**材料** 乾燥米麹………200g  
塩………60g  
水(またはぬるま湯)………300ml  
ぬるま湯は60℃以下。  
ぬるま湯のほうが発酵が早く進みます。



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。漬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。熟成中は蓋はゆるめに閉める。冷蔵室で約3カ月保存可能。

唐揚げの下味、煮物、納豆など、しょうゆ代わりに気軽に使ってね



### しょうゆ麹にも挑戦

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



# Good-bye たるみ顔

## 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。  
お顔の美容体操  
「フェイスストレッチング」におまかせを！  
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！



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  
すさまじ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れます
- ◆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。いつもどおりの呼吸で、肩の力を抜いて

バッチリ / 錬える！ フェイスストレッチング

**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、ボカボカ。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なります。しわの防止にもなります

ココをきたえよ!

**さよなら ほっぺの“マスク老け”**

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

ココをきたえよ!

**ほっぺたストレッチ**

1 ゆっくりと5秒かけてくちびるをすぼめ前につき出した状態で5秒キープ

Keep!

1 ゆっくりと5秒かけて片側の口角を上げる

Keep!

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

Keep!

2 片目をやさしく閉じたら5秒キープ

Keep!

3 いっぱいに横に引いてこのまま5秒キープ

Keep!

3 ゆっくりと5秒かけて力を抜き自然な表情に戻す

Keep!

3回くり返す

3回くり返す

### 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！



### 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☆」



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  
エステティシャン  
パレスシステム東京組合員

## インフォメーション

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(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」に出演しました

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演し、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らっしゃって、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行なっています。

10/22 パルシステム東京の公式インスタグラム、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。

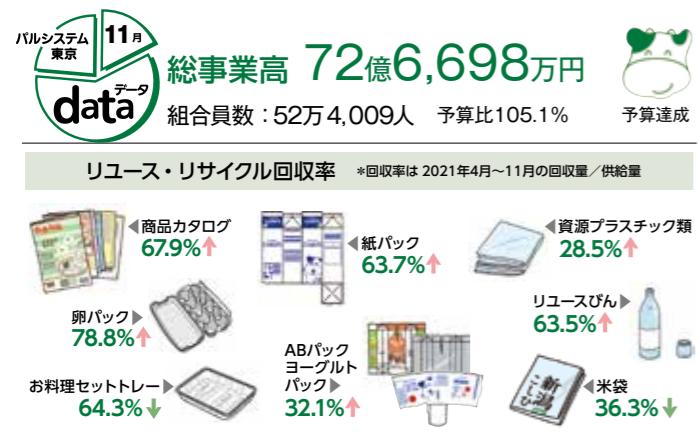
利用していただいている商品のことや、よりよい社会にしようと取り組んでいるパルシステム東京の活動についての情報を、日々アップ。“パルシステ

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のInstagramです。ぜひフォローをお願いします!



「知らないかった!」  
パルシステムの名品に会える  
「おいしそう♪」もいっぱい  
みんなのコメントも待ってます!  
アクセスは↓↓↓  
QRコード



## 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。そういう人々のエンパワー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)につるじ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、よろしくお願ひいたします。

### 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。

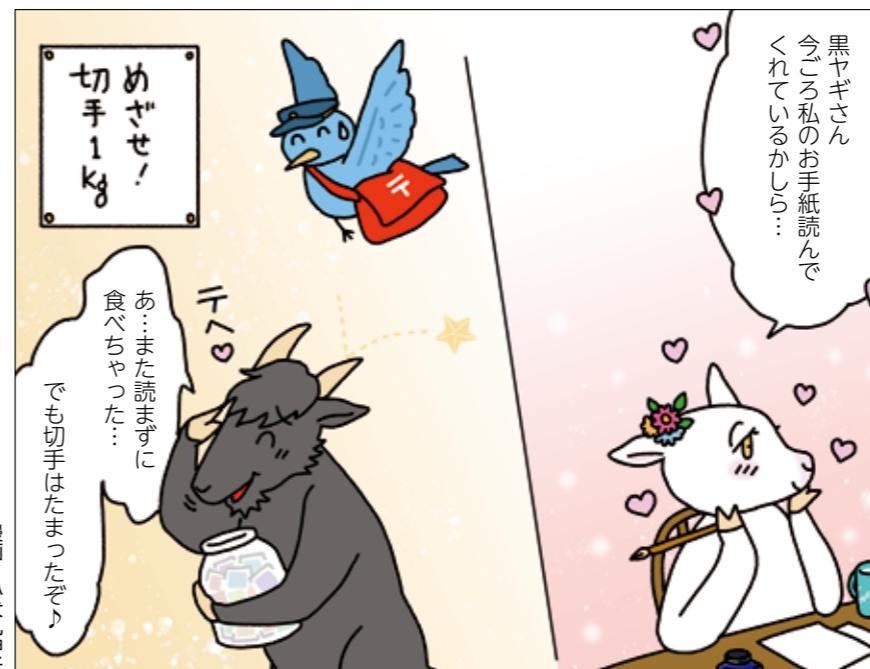
**シャープラニール=市民による海外協力の会**  
バングラデシュやネパールで、貧困児童への支援や洪水・サイクロンの防災活動などに取り組む。  
※各団体からのメッセージなど、昨年のキャンペーンの活動レポートならびに回収用封筒に関するお問い合わせははこちらから ➔

今日は  
HFWを取材  
しました!



## 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

### 気軽に寄付しやすい切手

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月末に配達センターごとにいずれか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つしょに入れてくださる方が多くてあります」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。

### やってみよう! 切手仕分け体験ボランティア

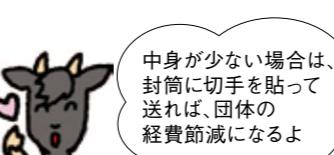
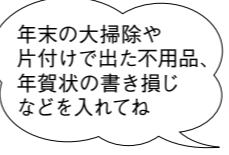
パルシステム東京では、協力団体と連携のもと、年1回ボランティア企画を開催しています。

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?



### 【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 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
- ② 5月末までにポストへ投函する  
※パルシステムの配達便では回収していません



今月のキーワード

## 切手回収

### 切手コレクターの幅広な世界

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楽しむ人、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。

さまでます。とにかく切手の真ん中に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。

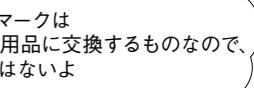
使

用済み切手、収入印紙、外国の切手は、それ各自分などで分ける

※枚数の記入は不要

### 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だ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





# 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



東西の食の違いに関心をもった娘  
今年は関西風のお雑煮で

日野市 たくろう

ある日のこと、中一の娘が、2階の  
ベランダで洗濯物を干している夫の  
お雑煮は丸餅だった？ 白いお味  
噌だった？ と聞いていました。いき  
なりどうしたのかな？ と思っていた  
のですが、12月号の「わいわい」を見  
て解決。「お雑煮2種レシピ」を読  
んでいたんですね。

我が家のお雑煮は関東風すまし  
汁雑煮ですが、夫は関西出身。関西  
のお雑煮が違うことに興味をもった  
らしく、「新年のお雑煮は、関西風を  
作ってみよう！」とおりきっています。



解説 濱みき子がテーブルに  
息子の成長を感じるひととき

練馬区 うさぎやんこ

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「ここなに?」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。



母を笑顔にしてくれる  
『バルのはこ』助かっています

世田谷区 ちーちゃん

昨日3月父が急に亡くなり、母が一人住まいになつたことで、食欲が落ちてしましました。そこでバルシステムの商品を母の分も注文して、電車で一時間半、保冷剤を入れて届けていました。『バルのはこ』を知り、さっ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。

『バルのはこ』で母の笑顔が見られ、食欲も出てうれしいです。

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、モノが減らす…。

こちらの記事の整理するコツやいらぬ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しました。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！

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…。

選別ルールに刺激を受けで

整理整頓がんばります



月一度、乳幼児親子向けの子育て広場「よちよちごっこ広場」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/>

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

ソーシャル  
TALK  
No.83

私たち演劇・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もに過ごすことは、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

▶パルシステム東京は、誰もが安心して暮らしていく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。

## 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、原宿でのウンドーショッピング、SNSで

実習生同士が連絡を取り合ったりもしています。政情が不安定な故郷とはスマホで連絡を取っているそうです。

日本で働くのは限られた期間ですが、ひとつでも多く良い思い出をもって帰ってほしい、笑顔で働くこの日々が日本とミャンマーの架け橋になってくれるといいなと思います。平和は1人ひとりがつくるものですから。

実習生同士が連絡を取り合ったりもしています。政情が不安定な故郷とはスマ

ホで連絡を取っているそうです。

日本で働くのは限られた期間ですが、ひとつでも多く良い思い出をもって帰ってほしい、笑顔で働くこの日々が日本とミャンマーの架け橋になってくれるといいなと思います。平和は1人ひとりがつくるもの

平和は1人ひとりがつくるものですから。

ひとつでも多く良い思い出をもって帰ってほしい、笑顔で働くこの日々が日本とミャンマーの架け橋になってくれるといいなと思います。平和は1人ひとりがつくるもの

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。

## ●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いの粘り気になったら、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、みその合わせダレでいただきます。

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。

おしあてあげたい  
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。色みもきれいで、冷めてもおいしいです。

## ●明太れんこん

稻城市 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、ほぐした明太子でえます。お弁当に入れるときちんとした彩りになり、箸休めにもおすすめです。



人役に立つ経験が大切  
うさぎまるさんのおたよりに共感

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になつ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、そのためには「肩たたき券」をアレゾントしてもらつていました。今は、特別な日でなくなりました。今は、特別な日でなくなりました。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。



武蔵野市／コケ・コッコー  
「わいわい」を愛読する小6の娘。  
オムライスにケチャップで書いたのは…。  
「わいわい」愛があふれています。

## 青りんご通信30

パルシステム東京理事長 松野 玲子



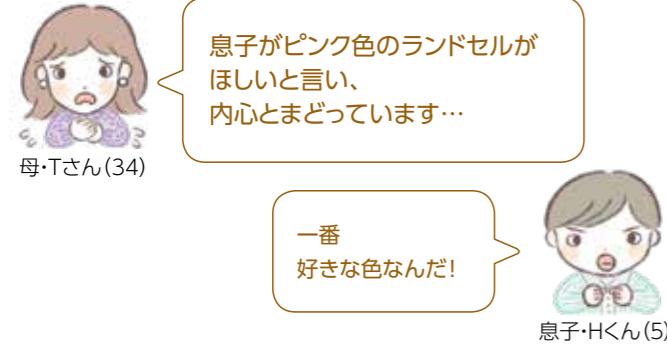
## 1人ひとりが平和の1ピース(カケラ)に

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。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



伝えてはじめてわかる私の気持ちあなたの思い



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…

一番  
好きな色なんだ!



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。

とはいっても、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はなく、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応援するために、親としてどうかかわっていくのか。あらかじめ考えておくことが必要です。

（監修）一般社団法人くらしサポート・ウイズ 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



キリトリ

### ●クロスワードパズルの答



### ●今月のキーワード (P8参照)



### ●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2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）。

- ①カラダにおいしい“麹”の調味料
- ②フェイスストレッチング
- ③キーワード「切手回収」
- ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク
- ⑥ソーシャルトーク「絵本シアター ゆうちゃんと仲間たち」
- ⑦シリーズ 明日へそして前へ
- ⑧ハートでコミュニケーション
- ⑨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（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。



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ば」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つまっている（写真撮影 右:NONOKO KAMEYAMA 左:おしどりケン）

シリーズ  
明日へ  
そして前へ

101

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・ケンさんトーク&トーク』2021年3月11日を忘れない」が、11月19日、オンライン開催されました。

# 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、事故に関心をもつてほしいと、「六ヶ所から地球を考える委員会」がイベントを開催。

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いけれど安心できます。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、委員を外されます

また、「資源エネルギー庁の『処理水放出についての関係者のご意見を伺う場』を取材したんで

さらにドイツに招かれたときの『甲州の影』。甲状腺検査をして何も影響がない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、委員を外されます

</div

# つくりおきレシピ

今月のレシピは

簡単、おいしい、栄養たっぷり

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、食物繊維が多く含み、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



## 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ならないように並べ、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、とき卵、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 スタイリング／(有)クレア

### クロスワードパズル



答

A B C D

1		2		3C
4	5	B		
6			7D	
			8	9
	10		A	

たてのキー

- ハムに衣をつけて揚げた料理
- 蕗(ふき)の花芽。香りとほろ苦さが特徴
- ドラえもんのひみつ道具「どこでも○○」
- ソースなどが服につくとできてしまうもの
- 自動車の燃料油は、レギュラー、ハイオク、○○○の3種類
- そく、蜜○○

よじのキー

- パルシステムの食品ブランドである「コア・○○○」
- 食品を蒸すための器具
- 頭に生える毛
- 性格や考え方が一人ひとりちがうことを「十人○○○」という
- 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.palsystem-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)



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。