

わ い わ い

5
2022
May
機 関 誌

\ 本土復帰50年 /

沖縄料理でガチマヤー♪

06 花のある暮らし

08 今月のキーワード
おくすり手帳

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

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram

息子も完食! パルで作ったオムライス

タヌキの空(羽村市)



こどもの日に、1歳9か月の息子のため、こいのぼりのオムライスを作りました。すべてパルシステムの食材で!
カウビーマンは色鮮やかで見映えもよくなるし、冷凍アスパラもカット&調理済みなのでゆでるだけなのに甘くておいしい…。息子もおいしそうに完食してくれました!

きょうもつづくよ

パルびより

沖縄料理で ガチマヤー♪

沖縄の言葉で「ガチマヤー」は
“食いしん坊”の意味

チャンプルー

野菜や豆腐、肉などを油で炒めた料理のこと。「チャンプルー」の語源は、インドネシア語の「チャンプルー(=混ぜて作った料理)」だといわれている

海が豊富な食材と調理で彩り豊かな一品

フーチャンプルー

沖縄から
耳寄り
情報

ツナやランチョンミート、
魚肉ソーセージなどを
加えてもOK

1972年5月15日の本土復帰
琉球王朝のもと華ひらいた文化や、
今なお大切に守られ、
そんな沖縄の一端にふれられ

から今年で50年となる沖縄。
美しい海に囲まれた自然の豊かさが
伝え続けられています。
る料理の旅へと出かけましょう。

ランチョンミートと卵を焼くだけのシンプル料理

ポークたまご

沖縄の食堂によっては、
オムレツ状の卵焼きや
目玉焼きのところも



ランチョンミート

豚のひき肉に香辛料とラードを加え、練り込んだもの。沖縄では「ポーク」と呼ばれる。戦後の食料不足時に米軍が配給物資として持ち込み普及し、現在でも食卓に欠かせないものになっている。「スパム」と「チューリップ」の二大ブランドがあり、好みが分かれる



車麩

「フー」は麩のこと。麩は中国から伝わったもので、ドーナツ状になった車麩は新潟の特産品としても有名。沖縄の車麩のほうが、グルテンが多く、ふんわり軽い。戦後、アメリカから小麦粉が大量に入り、沖縄でも本格的に生産されるようになったとされている



ポークたまごおにぎり

朝食の定番メニューでもある「ポークたまご」をごはんではさみ、のりで巻いたもの。コンビニでも販売されるほど沖縄で人気



ポーク卵レタス丼

だいたいコログ

「ポークたまご」のアレンジレシピ。ごはんのにせればボリューム満点の丼ものに

材料(2人分)

ランチョンミート.....100g
卵.....4個
油.....大さじ1
塩・こしょう.....少々

作り方

- 1 ランチョンミートを1cm幅に切る。
- 2 フライパンに油を入れ、①の両面に軽く焼き色を付けたら取り出す。
- 3 卵を溶いて塩・こしょうで味を調え、やわらかめの卵焼きを作って②に添える。

パルシステムで 手軽に買える食材

味付けに
沖縄産黒糖使用。
保存食としても便利



『わしたポーク缶』200g 473円
『コトコト』『Kinari』 5月4回・6月4回

低カロリーで
ボリュームUP
できる優れもの



新潟の麩はかためなので、しっかり水で戻しましょう。右のレシピの場合、3枚分が適量です
『車麩』
6枚入り 307円
5月3回
『乾物屋さん』

材料(2人分)

車麩.....1本(35g)
卵.....2個
A だし汁.....1/3カップ
塩.....ひとつまみ
キャベツ.....2枚(70g)
人参.....1/4本(50g)
もやし.....100g
にら.....適宜
油.....大さじ4
塩.....小さじ1/3
しょうゆ.....小さじ1

作り方

- 1 車麩は側面の筋に沿って2cm幅に切り、水で戻す(約10分)。
※さらに車麩の輪を1/3～1/4サイズにカットすると、ひと口大になります。
- 2 キャベツはひと口大に切り、人参は短冊切り、にらは4cm長さに切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、水分を絞った①をつける。
- 4 フライパンに油大さじ3を入れ、③の麩の両面を焼いて、いったん取り出す。
- 5 残りの油で人参、キャベツ、洗ったもやしを炒め、塩をふる。④と、お好みでにらを加え、しょうゆで味を調える。

だいたいコログには、「トマトチャンプルー」「そうめんチャンプルー」など、「チャンプルー」のレシピがいっぱい。お気に入りを見つけてね

だいたいコログのあるレシピは

だいたいコログ 料理名 | 検索

pal*system

50年前まで沖縄は「アメリカ世」だった



那覇の国道58号を右側通行で走る車
「交通方法変更以前」(那覇市歴史博物館提供)

1945年の終戦から1972年の本土復帰までの27年間、米軍によって占領統治された時代を、沖縄では「アメリカ世(ゆー)」と呼びます。その間に缶詰類やファストフードが入ってきたことで、沖縄の食文化にも大きな影響を与えました。

本土復帰で、通貨はドルから円へと替わり、沖縄との往来にパスポートが不要となりました。ただ、自動車は右側車線通行のままとなり、左側車線に変更されたのは1978年のこと。今でも国内の米軍基地総面積の約70%が沖縄県にあり、その影響は続いています。



平和祈念資料館から見える沖縄戦終焉の地・摩文米(まぶに)の丘

中国との交易を行う船／進貢船の図(部分)
(沖縄県立博物館美術部蔵)



海外との交易によって生まれた多彩な料理

14世紀後半から16世紀にかけて海外との交易が盛んとなり、琉球王国(1429年に成立)は、中国をはじめ、朝鮮、東南アジア各国との交易を行いました。中国からの使節をもてなすために、料理人を中国に派遣して学ばせたことで、「ラフテー」などの豚肉料理が生まれたようです。日本(本土)とも交易が行われ、遠く離れた北海道から運び込まれた昆布は、現在でもその消費量が全国平均を上回っていて、だしをとるだけでなく、「クープイリチー」などの食材として使われています。



パルシステムお料理セット
『すき昆布と産直豚肉の炒め煮(クープイリチー)』
1,058円／『コトコト』『Kinari』 7月2回

(価格はすべて税込、標準価格)

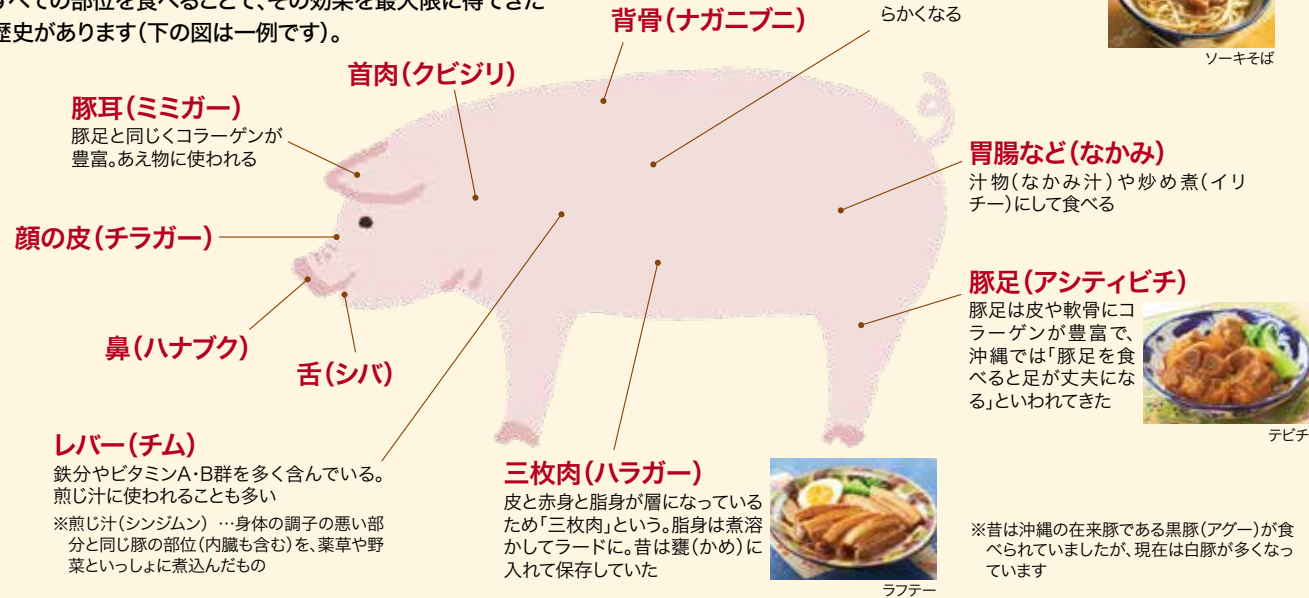
うさがみ お召し上がりください ヤーレー

沖縄で育まれてきた食は 身体にいいものであふれている

沖縄には、中国の“医食同源”と同じように、
食事を“クスイムン(薬になるもの)”ととらえる考え方が息づいています。

豚に始まり、豚に終わる

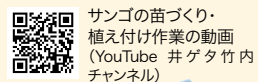
豚は栄養バランスのとれた食材です。沖縄では爪と毛以外の
すべての部位を食べることで、その効果を最大限に得てきた
歴史があります(下の図は一例です)。



海とともに生きる恩納村のもずく

——もずくは食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防やコレステロールの上昇抑制などに効果があるといわれています。フコイダンやアルギン酸などのぬめり成分が身体にいいことも、以前から知られています。そんなもずくについて、パルシステム東京でも根強い人気の「恩納村のもずくシリーズ」を生産している恩納村漁業協同組合の組合長・金城治樹さんにお話をうかがいました。

パルシステム商品の『恩納村の太もずく』はコリコリとした歯ごたえでのどがよく、『恩納村の早採れ糸もずく』は、糸もずくのなかでも特にぬめりが強く、やわらかい原藻を使用しています。



サンゴの苗づくり・
植え付け作業の動画
(YouTube 井ヶ谷竹内
チャンネル)



『徳用恩納村の早採れ糸もずく』
45g×6 430円
『コトコト』『Kinari』5月4回・6月2回



恩納村漁協組合のみなさん。
後列左から2番目が組合長・金城治樹さん

そのもずくの成長に欠かせないのがサンゴです。サンゴが元気であれば海の透明度が上がり、もずくの光合成が活発になります。

サンゴは世界で700種ほどあり、そのうち沖縄に300～400種、恩納村には220～230種近くが生息しています。世界的にみてもサンゴの豊かな海です。サンゴは、もずくだけでなく海の環境全体を守る大きな存在で、サンゴ礁には海産種の25%以上が生息しているとされていますが、現在、温暖化によってサンゴが白化して死んでしまう現象が起こり問題に。そこで私たちはサンゴ礁の再生をめざしてサンゴの植え付けを行っています。

パルシステムでもずく商品を購入していただくと、その一部がサンゴ植え付けの基金になります。

恩納村漁協は漁業活動も生態系の一部という考えから、環境に負荷を与えないような漁場保全に長年努めてきました。

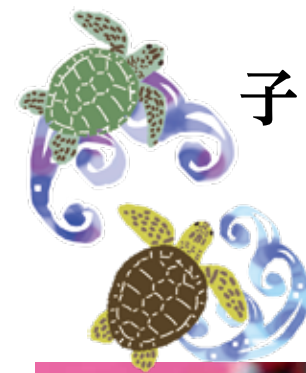
もずく養殖を始めて45年。今年も海人(うみんちゅ)自慢のもずくをお届けします。ぜひ味わってください！



養殖網に育った糸もずくをポンプで吸い上げて収穫

取材協力：コープおきなわ、恩納村漁業協同組合 料理監修：彦坂貴子(野菜ソムリエプロ) 撮影：柿本和子
おもな参考文献：『沖縄の食文化・料理—長寿日本を支える沖縄の食文化』
(宮城重二監修、仲本玲子・小畑耕行共著、東邦出版)

取材は2022年4月15日現在



子どもも うれしい カメ～カメ～

5月5日は「こどもの日」。子どもも喜んで食べる、お祝い料理の定番「ジューシー」や、
子どもの成長を願って作る「チンビン」を紹介します。

沖縄の言葉で「カメ～カメ～」は「食べなさい、たんと食べなさい」の意味

旧盆や冬至、
正月などの行事でも
食べられているよ



ジューシー (炊き込みごはん)

材料(4人分)

米……………2合
だし〔かつおだし……………1.3カップ
豚だし(ゆで汁)……………1カップ
豚三枚肉(バラ肉ブロック)……………100g
人参……………1/4本(50g)
しいたけ……………3枚
芽ひじき(乾燥)……………5g
青ねぎ……………適量
塩……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
ラード(または油)……………小さじ1

作り方

- 1 豚肉をまるごとたっぷりの水で50分ほどかけてアクをとりながらゆで、とり出して冷ましておく(ゆで汁はだし、表面にたまった脂はラードとして使う)。
- 2 米を洗い、ザルで水けをきる。
- 3 ①と人参、しいたけを5mm角に切る。
- 4 米とだし、③の具材と、水で戻した芽ひじきを炊飯器に入れ、塩、しょうゆ、ラードを加えて炊く。
- 5 炊きあがったら、お好みでラードもしくは油(分量外)を少し加えて、ざっくり混ぜて青ねぎをのせる。

黒糖を入れずに
油味噌を巻いた
「ポーボー」と呼ばれる
料理もあるよ



チンビン (黒糖入りクレープ)

材料(5本分)

薄力粉……………100g
重曹(食用)……………小さじ1/2
粉黒糖……………大さじ2
油……………小さじ2

作り方

- 1 ボウルに粉黒糖を入れて、水1カップで溶かす(粒[つぶ]黒糖の場合はお湯で溶かして冷ます)。
- 2 薄力粉と重曹を合わせて①にふるい入れてよく混ぜ、油を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油(分量外)をひき、②の1/5の量を丸くするように流し入れ、表面に穴ができれば裏返し、弱火で両面を焼く。
- 4 皿に移して、手前からくるくる巻く。

四日の日(ユッカヌヒー)

旧暦5月4日(6月上旬)に催される行事で、子どもの成長を願って玩具を買う慣わしもあった。同日に豊漁を願う競漕行事「ハーリー」が行われる



おとなは 泡盛

泡盛は、タイ米と沖縄の黒麹菌が原料で、半年から1年熟成された蒸留酒です。15世紀初めにシャム(現在のタイ)から伝わったとされ、江戸時代には徳川幕府にも献上されました。太平洋戦争で酒蔵の多くが焼失したものの、住民の尽力で復興をとげました。そんな歴史に思いをはせながら、一献いかがですか。

古酒 クース

3年以上熟成された泡盛を「古酒」という。注ぎ足して100年以上保管されているものもある



飲み方いろいろ

泡盛の味そのものを楽しむにはロックがいちばんですが、20度～60度と度数が高いこともあり、沖縄ではいろんな飲料や果汁で割って楽しめます。

ウーロン茶割り (沖縄ではウコン茶)



牛乳割り (乳酸菌飲料でもOK)



シークワーサー割り (炭酸水を加えてもO)



※20歳未満の飲酒は法律で禁じられています

泡盛のアルコール度数と
割材の分量の目安

アルコール 25度	5 : 5
アルコール 30度	4 : 6
アルコール 40度～	3 : 7



沖縄料理でガチマヤー♪ 4

花のある暮らし

草木の緑が美しく、色とりどりの花々が咲き誇る5月。近所を散歩するのもウキウキしますね。家の中にも花を飾って季節を感じてみませんか？花のプロから生け方の基本やお手入れ方法を学んで、花のある暮らしを楽しみましょう。



買ってきたら…

切り花は花屋さんで水揚げしてあるので、そのまま生けて大丈夫。長さを調節しない場合は、茎の切り口を新鮮にするため、5mmほどカット。すぐに生けられないときは、包みを外して水につけておきましょう。

あると便利な花バサミ

茎を切る時、水を吸い上げる道管をつぶさないよう、キレのいい花バサミを使うのがおすすめ。サビから雑菌が繁殖し、花を傷めてしまうこともあるので、防サビ加工のものがよいです。金属を嫌う菊は手で折るほうが水上がりがよくなります。



生ける器を選んで、茎や葉を切り、花の長さを調節。高さは器に対して1.5～2倍くらいがバランスがよくなります。器の中に入ってしまう葉は傷みやすくなるのでカット。



水は、茎が3cmくらいつければOK。つかっている部分から傷んでいくので、水は少なめに。水が減ったら足しましょう。



飾って楽しむ

どんな花を組み合わせていいかわからない！飾り方がわからない！そんなときにもおすすめのものが一輪挿し。飾り方に決まりはナシ！難しく考えず、自分流で楽しみましょう！



個性的な花は一輪挿しにぴったり。いろいろ並べてみるのも楽しい。



飾るスペースがないときは、壁に飾るのも♪



散らかりがちな棚の上も、花を飾ることで、片付けるようになって、一石二鳥！



食卓に飾るときは、高さを低くするとじゃまになりません。枝分かれている花は、長さを切りそろえて飾るのもおすすめ。



デスクまわりも花があるだけで気分が変わります（花器が倒れないように気をつけましょう）。



洗面台やトイレも花があると清潔感アップ！

花瓶がなくてもいいですか？

花は花瓶に、という決まりはありません。コップや蕎麦ちょこ、ジャムの空きビンなど、家にあるものでOK。口が細いほうが生けやすいです。広口の器は、花を斜めに寝かせると収まりがよくなります。



大輪の花は思い切って短くするのもおもしろい。かごを使うときは中に水を入れた器を置き、花首をかごの縁にかけると安定します。

水は水道水でいいの？

水道水がいいです。水道水にはカルキなど消毒作用のある成分が入っているので、水が悪くなりやすいです。

栄養剤の使い方は？

花屋さんで花を買うと、栄養剤の小袋をつけてくれることがあります。花の栄養のほか、雑菌の繁殖を抑える成分などが入っているので、使うと長持ちします。袋の表示どおりに水で薄めて使いましょう。



季節を感じる
花のある暮らし

お花のお悩み お答えします



Q 花に元気がないときは？

A 茎を5cmほどカットし、花と葉を新聞紙でくるみ、たっぷりの水に2時間ほどつけておくと復活します。それでも元気にならないときは、花首より上だけ水に浮かべるのもいいですね。傷みがある場合は処分しましょう。



Q 夏場に花を長持ちさせるには？

A 直射日光やエアコンの風が当たらない場所に置き、毎日水を替えるのがベスト。水を腐らせないために、器に氷を1～2個入れるのもいいですね。



Q 庭やベランダの花を生けるときは？

A 土から元気に水を吸い上げているので、切ってすぐ生ければ、下処理しなくても大丈夫。虫がいないかだけチェックしましょう。



大切なのは毎日観察すること。
花に話しかけるように、
元気かどうか
チェックするといいですね。



Q 花選びのポイントはありますか？

A 野菜と同じように、葉や茎がしっかりしたもの、花びらに傷みがないものを選びましょう。旬の花は元気で、お手ごろなのでおすすめです！

Q 水替えは毎日必要ですか？

A お手入れは毎日しなくても大丈夫ですが、水がなくなったり、濁っていたら取り替えどき。器を洗って水を替え、枯れたり傷んだ花や葉を取り除きます。茎が汚れていたら洗って、1～2cmほどカットすると長持ちします。



Q 花束をきれいに飾るにはどうすればいい？

A 形をくずしたくないと思ったら、包みだけをはずし、保水剤などをきれいに洗ってから、長さを調節して器に。そのままだと風とおしが悪く、傷みやすいので、2～3日楽しんだら、ばらして、傷んでいる部分を取り除き、分けて生けるといいですね。



教えてくれたのは

山岸香代子さん
フラワーデザイナー
フラワー装飾技能士1級

パルシステム東京の委員会企画などでも講師を務める。花屋勤務の経験もある花のプロ。



花屋さんと仲良しになろう！

花を長く楽しむために大切なのは、花が水を吸い上げている状態を保つことと、雑菌の繁殖を防ぐこと。最近の花は、長持ちするように改良されているので、そこに気をつければ大丈夫です。

花屋さんに行くのは、仕入れがある「月・水・金曜日」の午後以降がおすすめ。1輪から買えるので、気軽に花を楽しんでください。店員さんにどんどん話しかけて仲良しになるといいですね。

花は香りも魅力のひとつ。部屋に好きな香りがあると幸せな気分になるので、いろいろ楽しんでください。

2/24 第11回定例理事会開催

(1)「個人情報保護管理規則」一部決定の件

2020年6月に改正された「個人情報の保護に関する法律等」の一部を改正する法律の施行にともない、改正法での新設事項および、加算変更事項を反映させた規則を議決しました。

(2)「生協役員賠償責任保険」加入申込の件

日本生協連の「生協役員賠償責任保険」は、役員が第三者から損害賠償請求を提起された場合に備えた保険です。2019年の会社法改正にともなう生協法改正により、2021年から保険の加入・更新は、毎期、契約内容を理事会に付議すると定められたことを受け、議決しました。

2/8 種苗への遺伝子操作の表示を求める署名を関係省庁に提出しました

昨年夏に取り組んだ署名活動。他団体も含め21万7,267筆(うちパルシステム東京3,190筆)の署名を、関係省庁に提出しました。



署名を提出する松野理事長

遺伝子操作作物の不使用に取り組む生産者や事業者、それを食べたくない消費者の声を届けました。

提出集会でパルシステム東京・松野理事長は、「遺伝子操作された種苗やゲノム編集食品は、表示が義務化されておらず、メリットばかりが強調されて消費者として不安です。このような多くの署名が集まった想いを受け止めてほしい」と話しました。

パルシステム東京では、これからの食の安全の取り組みをすすめます。

2021年度 第3四半期報告

2021年4月1日～2021年12月31日
今年度から四半期ごとの報告も掲載します。

総事業高(すべての事業収入)
680億1,789万円

前年比 97.4% 予算比 107.0%



出資金
208億8,364万円
前年比 104.7%
1人当たり出資金額
3万9,847円

経常剰余金 24億3,290万円
事業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
52万4,086人

パルシステム事業総事業高
670億8,820万円
予算比 107.1%

福祉事業総事業収入
8億8,170万円
97.4%

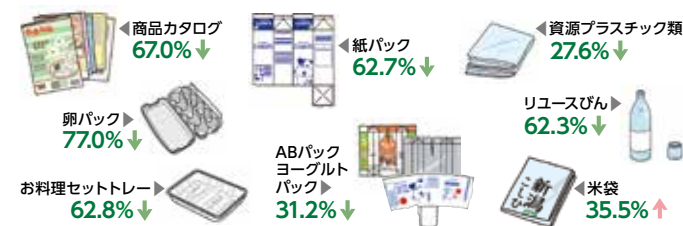
(マークは予算比。数値は1万円未満切り捨て)

牛乳パックだけじゃない！
回収している空き容器などは、こちらでチェック！▶▶▶



リユース・リサイクル回収率

*回収率は2021年4月～2022年2月の回収量/供給量



薬剤師さんからのアドバイス
おくすり手帳活用術

●ひとりずつ1冊にまとめて、情報管理を

紙の手帳の場合は、薬局や医療機関ごとに手帳を分けて、1冊にまとめましょう。手帳を忘れたときに渡されるシールもかならず貼ってください。手帳は、「家族の誰がどの薬を飲んでいるか」を確認でき、家族間の誤用も防げます。



また、薬といっしょに渡される「薬剤情報提供書」もよく読んでください。

●使っているサプリメントや市販薬も記録しよう

美容目的などで利用しているサプリメントや、ドラッグストアなどで購入したかぜ薬や鎮痛剤などの市販薬も記入しましょう。



●薬以外の情報も記入を

これまでかかった病気(既往歴)や、薬や食べ物などの副作用・アレルギー歴など、薬を使う際に重要な個人情報をまとめて記入できる欄を設けています。表紙の裏にあるので、ぜひ記入を。

●古い手帳の保管期限は？

とくに期限は設けられていません。新しい手帳の「個人情報欄」に記録を残せば、処分OK。ただ、自分の既往歴やのちのち薬害が気になる方は保管を。自分自身や家族の健康管理に手帳を役立ててください。

かかりつけ薬局を利用しよう
公益社団法人東京都薬剤師会

薬に関する情報をおくすり手帳にまとめたら、「かかりつけ薬局*」を健康のバックアップに役立てませんか？ 薬局では、処方薬の相談だけでなく、市販薬やサプリメントについても薬剤師がアドバイスします。休日・夜間の相談の受付や在宅医療の機能をもつ場合も。通うところを決めれば、ご自身の薬の情報が、薬局内の記録にもまとまって残ります。日ごろ利用している薬局が「信頼がおけそう」と思ったら、かかりつけ薬局にしてはどうでしょう？ おすすめの地域の薬局でたずねてみてください。



また、薬剤師から、お伝えしたいことがあります。

1つ目は「処方箋の有効期限は発行日含む4日間」(日曜祝日含む)です。日がたつと患者さんの病気のように変わらため、期限があります。

2つ目は「お子さんの体重の確認」です。とくに20kg以下の子どもの場合、おおよそ小学校低学年くらいまでは、体重の差によって薬の量が大きく変わります。日ごろから把握しておいてください。

*かかりつけ薬局について、くわしくは東京都薬剤師会 かかりつけ薬局 検索

おくすり手帳はなぜ必要？

- 薬に関する自分の情報を記録するもの
- 薬局では薬の重複・飲み合わせ・副作用などをチェック
- 患者自身が安全に薬を使用でき、救急・災害時にも役立つ



漫画/小丸丸伸子

今月のキーワード

おくすり手帳

「おくすり手帳はお持ちですか？」

薬局に行くとき、健康保険証といっしょに提示を求められる『おくすり手帳』。処方されるたびに、薬の名前・飲む量・回数・飲み方・注意点を記録するものです。1990年代に薬の重複投与で起こった事故を機に、2000年に厚生省(現厚生労働省)の制度となりました。

薬のリスクから身を守る役割

薬局では、手帳の記録などから、薬の量が適切か、同じ種類の薬を重ねてももらっていないか、飲み合わせの悪さ、副作用などをチェック。*患者の体質を確認したり、問題があれば、医師に確認を行ったりして、安全な薬の使用につなげています。

救急・災害・転居時に手帳が役立つ

内閣府が2020年に行った調査では、成人の利用率は約7割。なかでも、20〜40代は6割程度です。

手帳に記録があれば、救急時にも自分の薬の使用状況が伝わり、家族や医療機関と共有でき、災害時にも役に立ちます。転居などの際にも、手帳を見れば、継続した医療を受けられます。

自分や家族の健康を守る『おくすり手帳』。ひとり一冊、ぜひ持ちたいですね。

*患者の体質・薬のアレルギーや副作用歴など

ベンリに活躍！
おくすり手帳アプリ

「スマホに入っているから、持ち忘れない」と人気のアプリ。使用感はどうなのでしょう？

メリット

- 急な受診にも対応
- 薬を受け取るまでの待ち時間が少ない
- 救急・災害時でも飲んでいる薬を確認できる
- 子どもや親など、家族の情報も共有できるものも

デメリット

- アプリの種類により、利用できる薬局に限りがある



薬のリスク

薬は、病気の症状の緩和や治療に役立つ一方で、リスクもあります。薬局は患者が健康被害にあわないよう、チェックしてから、投薬します。

① 重複投与

複数の病院で同じ薬や、似たような薬が出されると、二重に飲むことになり、副作用のリスクが高まります。

② 飲み合わせ

複数の薬をいっしょに飲むと、薬の効果が弱まったり強まったりすることもあります。サプリメントと薬の飲み合わせにも要注意！

③ 副作用

薬は作用と副作用、2つの顔をもつ。たとえば、鼻水が止まる作用がある一方で、眠くなる副作用があります。



3/9

ブックdeトーク

手に取ったきっかけや感想を語ろう

お気に入りの本を持ち寄って、語り聴きあうブックdeトーク。今回もさまざまなジャンルの本が集まって、それぞれの本のおすすめポイントをじっくり語り合いました。ふだんは手にとらない本とも出会うことができ、会話とおして本を読む楽しさを分かち合う、すてきな時間になりました。

(パルシステム東京)

3/10

おうちに春を呼ぶ

季節のお花で寄せ植え

フラワーガーデンマリコの山本和世さんを講師に、寄せ植えづくり。20種近くの草花のなかから6種を選んで鉢植えに。「背の高いものを奥に、手前を低く。花が自分のほうを見るように植えて」のアドバイスで、手順よく植え込んでいきます。カラフルな鉢植えに心浮き立つ春を感じました。

(キャリアアップ委員会)

3/14

認知症の人の心に届くポイント探そう

在宅介護など困りごと学習会

認知症は脳から記憶がこぼれていく病気。記憶が減っていく「引き算の世界」にいる認知症の人への対応策を、認知症ケア専門士の右馬節子さんが、多くの事例をもとに話します。「その人の不安やこだわりのポイントを探り、それに対応することで解決することがある」と知りました。

(福祉・あしたば委員会)

3/15

蜜ろうで作る手づくりラップ

楽しみながらプラスチック削減！

蜜ろうを溶かして布に染み込ませた、蜜ろうラップづくりに挑戦。「好きな布で作れてプラスチックごみ削減にも役立ちます」と講師の水間さん。切り抜いた布の上に蜜ろう、クッキングシートをのせ、アイロンを押し当てる作業に和気あいい。「手づくりは楽しい」とみんな笑顔に！

(日野委員会)

3/3

コロナ禍も活動をつなげた一年

21年度目黒活動発表会・交流会

地域と分野別の8つの委員会が連絡会としてつながり、コロナ禍でも工夫しながら月々の定例会を開き、上映会を企画した一年。当日は8委員会それぞれがDVD鑑賞・慰霊碑めぐりなど、食・環境・平和・くらしをテーマにした活動を報告し、意見を交換。熱気あふれる会となりました。

(目黒連絡会)

2/25

食育リーダーのオンライン食育講座

あんづくりを楽しもう

小豆から煮て作る、あんづくりに挑戦。豆が古いとやわらかくならないことや、砂糖の入れ方でも豆がかたくなることを聞きながら、ゆでこぼしてアクをとり、砂糖を分け入れて仕上げます。白玉だんごも作ってきな粉をまぶし、作りたてのあんをかけて試食。手づくりの味を楽しみました。

(パルシステム東京)

PickUp

3/4

第33回 生産者・消費者協議会都県別交流会

これから もっと パルシステム

～「たべる」「つくる」「ささえあう」ともにいきる地域づくり～

昨年(2021年)に続き、「パルシステム生産者・消費者協議会都県別交流会」がオンラインで開催されました。17の産地などが参加。組合員と交流し、語り合いました。

まず、北は北海道、南は沖縄までの産地をリレー方式で紹介。海や畑、牧場などのようすを、産地からリアルタイムで中継するのは、オンラインならでは。参加者は、産地の地図や紹介資料を見ながら、現地に思いをはせました。

グループに分かれての交流では、〇×クイズや質疑応答などを行いました。「こめ豚のひき肉をもっと出してほしい」「糸もずくと太もずくの違いは」など、熱心な質問が、パネルディスプレイ上には、異常気象による台風被害や、天候不順による成育不良などにも触れました。

「食べてくれる人のために」の思いを伝える生産者と、「食べるだけでなく、知り・伝えていく」の思いを新たにした参加者の、温かい交流が見られました。

最後に「オンラインのよさはあるけれど、産地を訪れたり、直接話したり、その土地に行つて空気を感じることができる交流は、パルシステムならではのかけがえない宝。産地とのつながりを大切に、今年こそリアルでの交流ができますように」との思いを共有し、閉会しました。

パネルディスカッションでは生産者などがそれぞれの現状について語りました

立派な大根を見せてくれた、村橋空(千葉県)の宮崎さんと長谷川さん

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。

唐津市 福岡県 佐賀県

シーボーン昭徳(佐賀県唐津市)

漁獲から製造・販売まで手がける水産会社。海の産産産地のひとつ。「昭徳の産直九州産天日干しあじひらき」をはじめ、おいしい魚を届けている

▲市場に水揚げされたばかりの魚をその場で開き、鮮度や脂の質などをチェック

▶一度に1万枚が干せる自慢の天日干しハウス。気温と湿度、魚の大きさによって干し時間を調整する

▼魚のプロがレシビを直伝

「昭徳の産直九州産天日干しあじひらき」と「産直バジルのジェノベーゼソース」を使ったホイル蒸しを紹介。味噌、チーズ味などにも応用でき、試してみたいものばかり

3/11 おうちde作り手と会おう！シーボーン昭徳「昭徳の産直九州産天日干しあじひらき」

魚を食べて海を守ろう

おいしさにこだわる作り手の想いに触れる

西木孝明さん(シーボーン昭徳)

魚離れといわれていますが、私たちは、海を守りながら日本の魚食文化を伝えていくことを大切にしています。これからも安全安心でおいしい商品を届けていきますので、みなさん、もっと魚好きになって、日本の水産を盛り上げていただけると嬉しいです。

シーボーン昭徳の魚へのこだわりは動画でも

11 | わいわいレポート

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、参加者を募集します。お見逃しなく！

わいわいレポート | 10

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「こうや豆腐」

●こうや豆腐の揚げ浸し
調布市 3びきのこぶた

こうや豆腐は水で戻し、ひと口大に切る。水けをしぼり、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。油をきり、めんつゆ・水・お酢の調味液に浸す。お好みで揚げなすなどもいっしょに。

●こうや豆腐の玉子とじ
稲城市 みゆ

フライパンにだしパックでとっただしを入れて沸騰するころに、スライス玉ねぎとひと口こうや豆腐を入れてやわらかくなるまで煮る。細かく切った小松菜も入れて煮る。火がとおったら塩としょうゆ、みりんなどで味付けをして、溶き卵を流したら完成。姑の実家の味です。

●こうや豆腐のグラタン風
江東区 ぼちま

半端に残ったスープは小さめのこうや豆腐に吸わせませす。耐熱容器に移してとけるチーズとパン粉をのせて、トースターやグリルで焼けばグラタン風に。

レシピ募集中！

「冷凍うどん」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。

**幼児のイヤイヤ・ケンカに効く
パルシステムの『ミニたい焼き』**
文京区 ベにほっぺ

あんこ好きなわが家の5歳と3歳。イヤイヤ、ケンカ、いろいろこじらせ気持の切り替えがつかない幼児には、「たい焼き食べる子、このゆびとーまれ！」がよく効きます。

**魚とカワセミと野鳥カメラマン
のどかな自然の風景は今年も**
東久留米市 みこちゃん

暖かくなりましたね。わが家の住まいは緑の多い所のためか、春にはウグイスやカッコーの鳴き声が聞こえます。また、川では魚を狙うカワセミが、運がよければ見られます。そのシーンのシャッターチャンスを狙いに…と立派なカメラをかまえた方々も多く見られるのです。カワセミを見つめるには、カメラの先を探すのが確実です（笑）。

**オンラインだから参加できました
食育講座であんづくり**
小金井市 やまママ

2月25日「食育リーダーのオンライン食育講座 あんづくりを楽しもう」のハオンライン対面参加Vに当選しました。初めて小豆を豆からゆで、あんこを作りました。じっくりコトコト、こんなにもいいねいにじっくり作るのだと、あらためてあんづくりのたいへんさを実感。



練馬区／おぶみ
パルシステムのヨーグルトが大好き！



板橋区／あかね



杉並区／ぶーすかおくさま
まあるいネギトロ丼で
お手軽においしいランチタイムです♪
娘の大好物♡

**中学生の勉強にひと役
パルシステムの情報発信**
目黒区 ジャスミン

パルシステムのカタログなどに載るコラムは学校の宿題にも大活躍。現在、子どもは中学生ですが、社会や家庭科の調べものの宿題で、環境問題や食品ロスの課題が出されるときまで「パルのチラシ見せて！」と言っています。

『わいわい』やカタログの記事は勉強の役に立っているのです。ありがたい！



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



**わが家流、いちご大福の作り方
紹介します**
日野市 うさこ

3月号いちご大福のレシピ、ありがとうございました。わが家は電子レンジを使いません。わが家流、お餅がつかず、洗い物を少なく作る方法を紹介します。

- ①白玉粉をあまりゆるくせず、耐熱皿に敷いたクッキングペーパーに楕円に広げる。
- ②お鍋やフライパンに水を少量入れ、①を入れて蒸す。
- ③蒸し上がった餅の片側にあんこといちごをおき、紙ごとくるむ。

ぜひお試しください。



「実家が近いうち、地方出身ママのモヤモヤ」を読んで
立川市 ゆみペン

一人暮らしの実母が、近くに住んでいます。知り合いには、預ける先が常にあつて楽しいなと思われているんだらうな〜と思います。でも実の親子である私も、出先ではかならず好みのお土産をいくつか買ってくるなど、母に気もお金も遣って、子の世話をしてくれた恩を返しているつもりです。

地元ママも地方出身ママも、どちらも苦労があるのだな〜と感じました。

**私の癒やしタイム
姉と過ごすパルの時間**
中野区 チロル

産婦人科の先生にパルシステムをすすめられ始めて4カ月。近所に住む姉も私のすすめでパルシステムを始め、今では2人して大ファンです。会うたびに、「この商品よかったよ〜」とか、「今週この商品が気になるんだよね〜」なんて話で盛り上がりつづいています。カタログを見ながら2人で話す時間が、私の癒やしタイムです。

**子どもたちとおやつ作り
ぜいたくスイーツができた**
東村山市 ゆきんこま

コロナ禍でお出かけの機会が減って、ときどき子どもたちとおやつ作りをするようになりました。今回は、産直たまご冷凍カットマンゴーで、シュークリームを作りました。



ソーシャル TALK No.86 最終回

2021年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体
食の安全・監視市民委員会

市民の立場で食の安全性確立をめざす

私たちは「食の安全・監視市民委員会」を2003年に立ち上げ、消費者の目線で行政や企業に提言し、それらを監視してきました。

狂牛病からはじまって、クロン牛、食品添加物、食品表示、遺伝子組み換え食品、健康食品などで行政に厳しいルールを求めました。また、今回の助成金では、市販の食材に含まれるマイクロプラスチック・ナノプラスチックの調査と結果報告を行いました。

今、アサリ産地偽装が明らかになり、消費者庁など行政はおそまきながら、調査を開始しましたが、私たちは2月8日に、熊本県をはじめ国に改善を要求しました。氷山の一角ともいえるこうした問題が起きる背景には、消費者目線に立った政策がとられておらず、私たちが求めてきた食品のトレーサビリティも広がっていないことがあるのです。詳しい活動はホームページでお知らせしています。（運営委員 山浦康明）*記事は2022年4月15日現在



食品添加物のうそを暴いたブックレット
「かくれんぼ食品 PartⅡ 〜知らずに食べてる添加物〜」も好評

■ ホームページ
<https://www.fswatch.org/>
■ 食の安全・市民ホットライン
（消費者からの情報データベース）
<http://fsafety-info.org/>

▶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。

当選発表

3月号クロスワードの正解は「うぐいす」でした

応募総数は967通でした。昭島市の山室さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、豊島区の鈴木さんをはじめ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 33

パルシステム東京理事長 松野 玲子

食品表示は私たちの権利！

商品を選ぶときの助けとなる「表示」。表示には、使われている素材の出自や量などさまざまな情報が詰まっています。食品添加物の「無添加・不使用」表示もそのひとつです。

2022年3月に、消費者庁で食品添加物の不使用表示に関するガイドラインが策定され、食品添加物の「無添加・不使用」表示がしづらくなる可能性があります。

パルシステムでは、できるだけ添加物を使わない商品づくりをめざしています。「無添加・不使用」は努力なくして実現しません。「無添加・不使用」表示はがんばった作り手の勲章であり、私たちの願いを表すものです。

表示は私たちの知る権利の一つで、食の安全を担保するものです。私たちが、あきらめずに働きかけていきます。



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。



娘・Hさん
(小3)

新しい担任の先生、
なんかつまんない！

新学年になってから、
娘は先生の文句ばかり。
どう声をかけたら
いいでしょうか？



母・Mさん
(40代)

さて、今月のお悩みは……？

「今度の先生、つまんない」 担任の先生と合わないの？



イラスト／ごんどうまゆ

1 どうしてイヤなのか、寄り添ってきこう

先生たちは多忙ななかで、一生懸命、児童にかかわっていますが、先生への不満を繰り返すHさん…。少しでもHさんのモヤモヤが減らせるように、考えたいですね。

まずは、Hさんの話をよ〜くきくこと。大人の決めつけはやめて、「どんなところがイヤなの？」と、実際のできごと(事実)と、感じたこと(感情)をていねいにききましょう。

そして、「なぜその行動をイヤだと思ったのか」をいっしょに振り返ってみては。すると「私はこういう感じが苦手なんだな」と自分を客観視する機会になり、人とのかわりを学んでいきます。また、中学年にもなると、学校でのようすはだんだんわかりにくくなるものですが、日ごろから話をきいていけば、子どものSOSや異変にも気づきやすくなります。

／ 対応に迷ったら、お電話ください ／

〈監修〉一般社団法人 ぐらしサポート・ウィズ ぐ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 多様な個性に気づき、認める第一歩に

クラスの子同士でも“合う人”“合わない人”がいるように、大人にもいろんな人がいます。これは、親自身も経験してきたことかも。親の考えは押しつけず、「うまくいかなかったとき、お母さんはこうしたよ」などと、「私は〇〇と思う」(アイメッセージ)で話せるといいですね。

また「子どもがいやがる先生」＝「よくない先生」とは限りません。本人の落ち度で注意され、カチンときている可能性もあります。親は大人として、先生の行動の裏にある思いに想像をめぐらせ、ポジティブな面を伝えていくこともたいせつです。

新学期、子どもも親も何かと大変ですよ。家族でゆったり過ごして、心のゆとりをもてると、気分がほぐれてくるかもしれません。



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 沖縄料理でガチマヤー♪
- ② 花のある暮らし
- ③ キーワード「おくすり手帳」
- 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「食の安全・監視市民委員会」
- 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(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。

●クロスワードパズルの答



●今月のキーワード (P8参照)



手帳

●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●組合員番号

「おたよりカード」を配送便で提出するときには、袋に入れるなどわかりやすくしていただけると助かります。

スマホからの投稿はこちらから▶▶▶



広報室「わいわい5月号」

おたよりカード



涼太さん一家。涼太さんは震災後、義母が営む写真奥のペンションでお菓子づくりに再挑戦。義母は「お世話になったボランティアのみなさんが集まる場所を作りたい」との思いをもち続け、2017年にペンションの営業を再開した

シリーズ

明日へ そして前へ

104

人を「支える」ということ

東日本大震災から11年。支援する人と支援される人。そこにあつた感謝と葛藤。

パルシステム東京は3月12日、「3・11を忘れない」シンポジウムをオンラインで開催。映画「千古里の空とマドレーヌ」の上映会と、我妻和樹監督によるトークイベントを行いました。

映

画の舞台は、震災から約1年後の宮城県南三陸町。そこで暮らすパティシエの長嶋涼太さんの家族と、一家に関わるボランティアたちを追ったドキュメンタリーです。

避難所で途方に暮れていた涼太さんは、周囲の期待に後押しされ、お菓子づくりの再開を決意。SNSでその思いを発信すると、全国からたくさんの方のボランティアが支援に訪れます。

復興に奔走するなか、「一生懸命やつてるけど、邪魔してないか」と自問するボランティア。無力感に揺れながらも前へ進みます。

一方、被災者の思いに合わせようとすることなく、支援者本位で推し進められてしまうことも。涼太さんとお菓子を作る妻の玲子さんは、ふだん表に出せない複雑

な思いを打ち明けます。

「どんな支援にも『ありがとう』って言わなくちゃいけない。でも自分たちはそんなに弱くない。助かっているだけだね」。被災地での不自由な生活に疲れを滲ませます。

上映後のトークライブで我妻監督はこう話します。「被災した人たちにもそれぞれの人生やプライドがある。支援する側の思いと行き違い、うまくいかないことも。でも震災を機に、多くの人と出会い、関係性を築いてきた。それが復興を支えてきたんだと思います」

参加者からは「人物の心情や本音を捉えている」などの感想が。3・11に思いをはせ、復興支援のあり方を見つめ直すひとときとなりました。

映画のワンシーンより



マドレーヌを焼く涼太さん。映画のタイトルには「千のふるさと(全国)の人びとを思っ焼くマドレーヌ」という涼太さんの思いが込められている



大人気の「お山のマドレーヌ」。南三陸さん商店街のほか、「オーイング菓子工房Ryo」のHPからも購入可能(南三陸deお買い物)

お山のマドレーヌ 検索



「支援する人もされる人も疲れてきた」と話す玲子さん。仮設住宅に住みながら、子育てとお菓子づくりに明け暮れる日々を送っていた

「被災地に心を寄せてきた一人ひとりの思いが報われる映画になれば」と語る我妻監督



監督トークのアーカイブ公開中



涼太さんたちへのロングインタビューはこちら(映画「千古里の空とマドレーヌ」公式サイト内)



取材は2022年4月15日現在

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

瑞々しく甘みのある新玉ねぎ。厚めの輪切りで焦がさないように、そしてしっかり焼くことで、さらに甘みが増してとろとした食感を堪能できます。うまみや甘みが切り方によって違うのだと感じてもらえる、シンプルですがおすすめの料理です。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

春を感じるシンプルなごちそう

玉ねぎステーキ



玉ねぎステーキ

保存期間 冷蔵3日間 全量カロリー 309kcal

材料 (5～6人分)

玉ねぎ……………大2個
塩……………適量
こしょう……………適量
オリーブオイル…大さじ1と1/2
(焼くごとに同量使用)

作り方

- 1 玉ねぎは1.5cmの厚さに輪切りにする。
- 2 大きめのフライパンに大さじ1と1/2の油をひき、1を加え、塩・こしょうをして中火で3～4分焼く。表裏を返して、少し焦げめがつくくらい、さらに3～4分焼き、また塩・こしょうをして皿に移す。

※ 崩れ残った玉ねぎは捨てずに、そのまま弱火で20分ほどじっくり炒め、塩・こしょうをしてとりおく。

冷凍保存するなら、平らにして。使う分だけ折って、ハンバーグの種や炒め物など幅広く使えます。

アレンジ

絶品オニオンスープ

鍋に水1L、※の玉ねぎ、コンソメ3個を入れ、中火にかける。
バゲット(もしくは4つ切りの食パン)にシュレッドチーズをのせ、トースターで焦げない程度にカリカリになるまで焼く。玉ねぎステーキを鍋に入れ、2分ほど煮たら、器にスープとともに入れてバゲットをのせ、粉チーズとドライパセリをふって、できあがり。
カリカリのバゲットがスープのうまみを吸っておいしく、やわらかくなります。

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

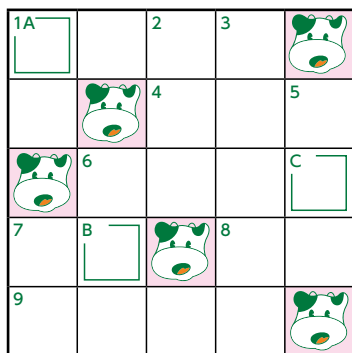
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C



たのきー

- 1 田と田の間に土が盛り上げられて境になっているところ。〇〇道
- 2 どん底の後には必ず良い状況が訪れる。「〇〇〇前が一番暗い」
- 3 端午の節句に立てる幟(のぼり)
- 5 約束の時刻に遅れること
- 6 貯水〇〇〇、灯油〇〇〇、〇〇〇トップ
- 7 「〇〇は藍(あい)より出でて藍より〇〇し」

よのきー

- 1 JR上野駅から御徒町駅の間にあるアメヤ横丁の通称
- 4 今年の秋に「ジブリパーク」が開園する予定の県
- 6 モウソウチク、ハチク、マダケといえど…?
- 7 L・M・モンゴメリの名作『赤毛の〇〇』
- 8 おもに男の子が自分をさしている語
- 9 今月号のキーワードは「〇〇〇〇手帳」(8ページ参照)

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
5月29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
5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!

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。