pal*system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

6
2022
June
機関誌

\季節を運ぶ/

旬のたべもの

06 おうちクリーニング入門

08 今月のキーワード
ワンウェイプラ

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

きょうもつづくよ
パルびより

おっきいじゃがいも！

すみこっちさん（府中市）

孫たちに自然に触れてもらいたくて、この季節には、恒例行事のじゃがいも掘りを、わが家の小さな菜園でやります。いっしょに参加した２人の孫は、大張り切り！カメラに向かって、「おっきいじゃがいも、出てきたよ!!」。

pal*system

季節を運ぶ

旬のたべもの

「またこの季節がやってきた！」
食べることで季節の訪れを感じる幸せってありますよね。
そのうえ「旬」のたべものには、うれしいことがいっぱい。
今月は夏の食材を中心に、ちょっと得する旬の情報をお届けします。

クイズ：次のうち、夏（6～8月）が旬の食材はどれ？

さくらんぼ

れんこん

さつまいも

いちじく

にら

とうもろこし

ヒントは2～5ページにあるよ！

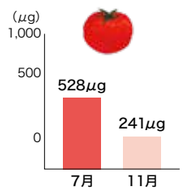
旬のたべもの こんなにいいこと

季節ごとに身体が求める栄養素が入っている

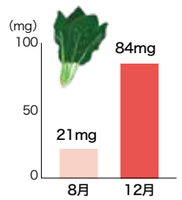
栄養価が高くておいしい

旬の食材はなによりおいしく、栄養価も高くなります。
7月のトマトのβ-カロテンは、11月の約2倍もあるなど、栄養が効率よく摂れます。

トマトのβ-カロテン



ほうれん草のビタミンC

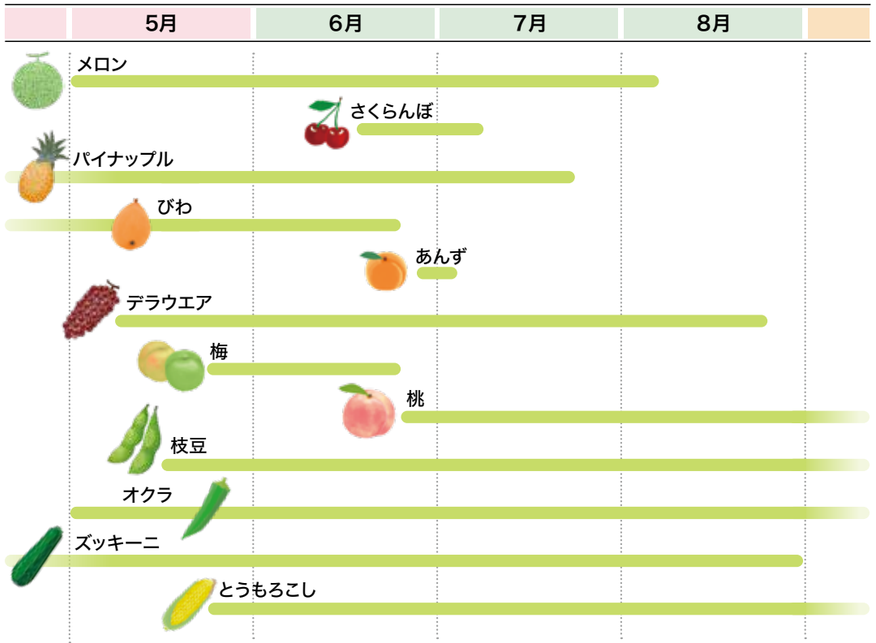


出典：
「出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化[1]ビタミン, 71巻2号」(1997年)／辻村卓 ほか

カタログに載るのが待ち遠しい

夏の旬果・旬菜

ここでは夏の旬果・旬菜のなかから、
取り扱い期間が限られている食材の一部をご紹介。
買い逃さないように、カタログをチェックして！



※グラフは旬の目安です。毎週、掲載されるとは限りません。

この時季、楽しみにしている旬果旬菜って？

裏表紙の「つくりおきレシピ」でおなじみの彦坂さんに聞きました。

パルシステムのカタログは旬の宝庫。「今季初」の表示で心が躍り、「今季終」では名残惜しい気持ちになります。全国の生産者さんが心をこめて作った旬の青果を、新鮮な状態で届けてもらえるのは、とてもぜいたくなことだと思っています。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子さん

あんず（杏子）

1年に1回だけの登場

6月になると、今か今かと毎週カタログをチェックするほど。
年に1回だけ、それも本当においしい一級品のあんずで、ジャムを作るのが最高の楽しみです。

あんずジャム
だいどころクッキング
レシピはこちらから⇨

ちょっと小ぶりな沖縄手ちぎりパイン

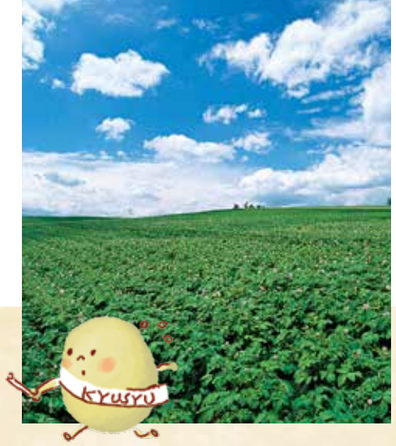
好奇心旺盛なお子さんにもオススメ！
何でも自分でやりたがる幼少期の息子が、このパインに大興奮。自分でちぎって食べられるのがうれしかったんですね。おいしくて、親子2人で全部食べきってしまった、なつかしい思い出の果物です。

オクラ

別名は陸蓮根（おかれんこん）。国産を扱うパルシステムでは、5～9月限定です。栄養も豊富でこれからの時季に活躍します。切り方次第でいろんな見せ方ができる楽しい野菜です。

産地リレーでいつも旬

「産地リレー」という言葉を知っていますか？
日本列島の南北に細長い地形を利用して、旬を迎えた産地のバトンをつなぐことで、
長期にわたり旬の野菜を食べることができるしくみです。



パルシステムのじゃがいもは旬の産地リレーで1年間お届け

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道								北海道			
					関東						
九州新じゃが							東北				

じゃがいもの旬といえば、春と秋が一般的ですが、産地の気温差や豊富な品種を利用することで、年間とおして、旬のじゃがいもをお届けすることが可能になっています。

たとえば、上図のような産地リレーがあるほか、出荷期間が長い北海道では、早生*品種の「とうや」「きたあかり」などを早めに出荷し、その後「北海こがね」や「インカのめざめ」など、品種のリレーでつなぎます。

これからの季節は、関東産のじゃがいもが旬を迎えます。

エコ・じゃがいも（とうや）

*早生（わせ）
成熟が早く早期に収穫できる作物の品種。
これに対して収穫期の遅いものを晩生（おくて）、中間のものを中生（なかて）と呼ぶ。

今が旬！関東のじゃがいもエコ・じゃがいも（とうや）

葉菜野果産直（茨城県）
小林　徳子さん

南から順番にやってくる旬の野菜をいただくたびに、日本に暮らしていてよかったなぁとつくづく思います。そして、その一部を自分が担っていることに喜びを感じています。まさにこれからは、関東のじゃがいもの出番です。

『とうや』は丸い形で目（芽が出るくぼみ）が浅く、煮崩れしにくい品種。なめらかな食感も人気です。エコ・チャレンジ栽培で、手間ひまをかけ、大切に育てたじゃがいもを、ぜひ味わってみてください。

じゃがいもの素揚げ

旬のおいしさを活かす料理なら、皮ごと素揚げして塩・こしょうで食べるのがおすすめ。また、玉ねぎとわかめを加えたお味噌汁も、じゃがいも独特のだしが出て、たまらなくおいしいですよ。

旬にまつわるQ&A

Q 九州産だけ「新じゃが」と呼ぶのはなぜ？

A 産地リレーで各産地ごとに「新」をつけると、年間をとおして多くのじゃがいもが新じゃがになってしまうからです。カタログではあえて春に採れる九州産のみに「新」をつけ、関東産が出てくるところから「新」をはずすようにしています。

Q トマトの旬が早くなっているって本当？

A トマトの旬といえば「夏」ですが、現在はほとんどがハウス栽培。じつは関東産地では、「5～6月」が収穫量も多く、食味もたいへんおいしくなるおすすめの時季です。きゅうりも同じことがいえ、昔から日本に伝わる一般的な旬よりも早くなっているのは事実です。

Q 魚の旬は変わっているの？

A 水揚げがまとまるいわゆる旬の時季は、近年遅くなっています。以前は8～9月ごろだったさんまは、近年では10～11月。秋鮭も同様で1カ月ほど遅れています。
明確な理由はわかりませんが、温暖化による水温の上昇が指摘されています。北海道沖に暖水塊があれば、冷たい水を好むさんま等は近づいてこないといわれています。

P2の答え：夏が旬の食材⇒さくらんぼ・いちじく・とうもろこし
（れんこん⇒冬　さつまいも⇒秋　にら⇒春）

取材協力：彦坂貴子（野菜ソムリエプロ）　（有）カネモ　葉菜野果産直
パルシステム連合会 野菜課・果実課・水産課
参考資料：『晋遊舎ムック 旬の食材がまるごとわかる本』／晋遊舎発行

取材は2022年5月13日現在

旬が複数ある食材

1年に旬が何度かある食材は、それぞれの時季で香りや味わいが異なります。
青果では季節により葉や実の状態が変わり、
魚介類は環境や海流などが影響し、脂ののりなどが変わります。

キャベツ

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
春キャベツ				高原キャベツ					冬キャベツ		

春キャベツ：ふっくらとしてやわらかく生食に向く

高原キャベツ：甘みが強くあらゆる調理に向く

冬キャベツ：肉厚、かため、鍋料理に向く。霜にあたった1月ごろのキャベツはとても甘い

もうすぐ登場

パルシステムで7～9月に供給されるキャベツは標高600m以上の場所を中心に栽培されています。

ザク切りキャベツ

しらす（白子）

いわしの稚魚の総称。いわしは、春と秋に産卵のピークを迎えるため、旬は2回とされることが多い。ただし、いわしの種類や産地によって、時季に違いがある。

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
春しらす			斎灘（いつきなだ）（瀬戸内海）			秋しらす					

もうすぐ登場

8月3回・5回～。
15万パック限定（予定）。
コトコト・きなり

『旬・漁師がつくった釜あげしらす』
愛媛県の斎灘で6～8月に漁獲する味の濃い旬のしらすだけを、産地1回凍結でお届け。

「漁師の物語動画」はこちらから
しらす丼

いちじく（無花果）

不老不死の果実といわれるほど豊富な栄養素をもち、食べる部分はいちじくの「花」にあたる。特においしいのは夏果で、前年の秋までにできる花芽が、じっくり時間をかけて育つためといわれる。

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
夏果						秋果					

もうすぐ登場

いちじくのチーズボート

『いちじく』
パルシステムでは7月下旬ごろから登場！　お楽しみに。

だいどこログ
レシピはこちらから⇨

ほっけ（鮥）

漁場によって、旬の時季が異なるほっけ。海水温の低い海域では、身が締まりおいしくなる。人気の高い産地、礼文島はオキアミ等のプランクトンが豊富で、魚の身にうまみが凝縮されている。

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
積丹（しゃこたん）産				礼文（れぶん）産			羅臼（らうす）産				

いつでも旬をお届け

7月2回　コトコト・きなり

『礼文島船泊の産直・旬の真ほっけ開き』
最も脂がのる旬の時季に、生きたまま水揚げ。鮮度と脂のりが抜群のほっけを冷凍し通年でお届け。切り身もあります。

日高産
焼きほっけ

おうち クリーニング 入門

クリーニング屋さんが教える
石けん洗濯

教えてくれるのは…
茂木孝夫さん

小金井市で「白栄舎クリーニング」を営む。25年前から安心・安全な石けんクリーニングに切り替える

石けん洗濯は、

「手間がかかる」「黒ずんでくる」
「臭いが気になる」、すべて誤解です！
衣類を入れすぎず（洗濯槽の7割以下）、汚れに合わせて
洗剤を適量入れることで、抜群な洗浄力を発揮します。
汚れをしっかり落とし、いやな臭いや黒ずみは発生しません。
意外と簡単、肌に優しく、洗い心地がフワフワになる
石けん洗濯、ぜひおうちでお試しください！

環境にやさしく使いやすい！

今回使用したのは
『やっぱり石けん！ 洗濯用液体石けん』
1000㎖／638円（税込）

まずは 洗濯表示をきちんと確認しよう

家庭で洗濯できるかどうか、タグの洗濯表示をしっかり確認。
まず表示の基本をおさえましょう。

このマークがあれば、家庭で洗濯OK

数字は上限温度（**その温度で洗う、ではない**）。
上図の場合は、30℃が**上限**の液温で、洗濯機で洗濯ができる。下の横棒が多いほど、弱い水流で洗う

40℃上限で
手洗いできる

ぬるま湯は自分の感覚でつくると、たいてい30℃を超えています。また、デリケートな衣類は「水洗い」が鉄則。最初の洗いから、最後のすすぎまで水を使い、温度変化のないように洗ってください

マークに×はNGの意味

家庭で洗濯
（水洗い）できない

クリーニングマーク

ドライ
クリーニングが
できる

このマークがあるから、クリーニング店へ、は間違い。
タグに左の洗濯OKのマークがいっしょに表示されていればどちらでもOK

たとえばこの表示なら、

くわしい洗濯表示は、
消費者庁のHPで確認
「新しい洗濯表示」→

洗濯機で洗える！ 素材別 洗濯方法

表示で洗濯できるかを確認。基本は水洗いで、乾燥機は避けましょう

素 材	ポリエステル ナイロン アクリル	ウール ポリウレタン	レーヨン テンセル キュプラ
洗 濯 コース	普通コース	おしゃれ着コース 水と台所用石けん※で、やさしく短時間で洗う。	おしゃれ着コース 水と台所用石けん※で、やさしく短時間で洗う。
特 徴	水洗いに強く シワになりにくい。 **熱や摩擦に弱い**	**熱や摩擦に弱い** アルカリ洗剤・漂白剤に弱い	**熱や摩擦に弱い** 収縮・色落ちしやすい。 つけ込み・温水・ もみ・こすり洗い厳禁

※中性洗剤使用の表示がある場合、『やっぱり石けん！食器用液体石けん』などの台所用石けんが洗濯にもおすすめ。
石けんシャンプー、石けんボディソープなども該当

ドライクリーニングの ドライって？

ドライは「油性」。つまり油（油性溶剤）で洗う、水に濡らさないクリーニングです。油汚れは落ちますが、**水溶性の汚れは落ちません。**
汗や食べこぼし、泥など、ほとんどの汚れは水溶性。洗える表示があるなら、家庭で洗濯することを、茂木さんもおすすめしています。

ダウンは水で洗えます 肌がけ羽毛布団を石けんで洗ってみよう！

水鳥の羽根である羽毛（ダウン・フェザー）は水にとても強い素材。
表地が洗える素材であれば、ほとんどの羽毛製品は洗えます。
羽毛がふんわりするよう空気を入れながら、
しっかり乾かすことがポイント。
天気のよい日を選び、朝から干しましょう。

今回は ◎羽毛肌がけ布団1枚を縦型洗濯機の毛布コース（79ℓの水位）で洗濯
◎『やっぱり石けん！ 洗濯用液体石けん』を100㎖使用
※石けんの使用量は洗濯表示を確認

洗濯表示で家庭で洗えると確認したものを紹介しています。
実践される際は、かならず表示を確認のうえ、慎重に判断しましょう

1 素材と洗濯マークをチェック

表地が綿やポリエステル、中が羽毛（ダウン・フェザー）であれば洗えます。
表地がシルクの場合は布地を傷める可能性があります

2 洗濯機に入れる前になるべく小さく、空気を抜く

洗濯機の約7～8割に収まることが必須条件。**洗濯ネットに空気を抜くように入れ、なるべく小さくする。**洗濯槽に収まらない場合も、水にぬらすと小さくなって、洗濯機に収まることが多い

くるくる丸めて入れる。中でふくらまないようなネットのサイズがいい

大きな布団は洗濯ネットに入れ、浴槽で足踏みすれば小さくなる

【ドラム式洗濯機を使う場合】
洗濯ネットは使用せず、洗濯槽いっぱいになるように布団の枚数を調整して洗濯

3 布団を入れ、押し沈める

洗濯槽に水をため、液体石けんを投入。布団の空気を抜くように、**何度か押しながら水に沈める。**毛布・大物コースで洗濯（普通コースの高水位でも可）

洗っている途中も浮いてくるので、押し洗いするように何度か沈めたり、専用のフタなどを使うのも◎

台に乗って、体重をかけるように

【粉石けんを使う場合】
布団を入れる前に、洗濯機をまわし、石けんがこんもりするまでよく泡立てる。泡が足りなければ液体石けんを追加する

4 しっかり乾かし、空気を送りこむ

なるべく早く取り出して、羽毛のかたよりをほぐすようにバサバサと振ってから干す。M字に干すと、風がよくとおり乾きやすい

途中で1～2回裏返し、バサバサと振ったり、手やハンガーでパタパタとたたくなどして、**羽毛に空気を送りこむようにしっかり乾かす。**羽毛はしっかり乾かすことで、ふっくらして臭いません

乾燥機（コインランドリーなど）でさらに5分ほど乾燥させると、よりふくらみます

ダウンウェアや制服なども家庭で洗えます

くわしくは☞

『クリーニング屋さんが教えます!! 家庭（うち）でできるカラダにいい洗濯術』
茂木孝夫：著
コスミック出版：刊

お店のHPにも洗濯コラムを掲載！
白栄舎クリーニング 小金井 検索

取材は2022年5月13日現在　監修／茂木孝夫（白栄舎クリーニング代表）

今月のキーワード

ワンウェイプラ

ワンウェイ（使い捨て）プラスチックから切り替えよう

- 日本のプラスチック生産・廃棄量は多い
- プラスチックを大量消費する生活様式の見直しを
- 一人ひとりが主体的に循環型社会にシフトしよう

漫画／小犬丸伸子

1度の使用で捨てる、ワンウェイプラ

英語で「一方通行」を表す「ワンウェイ」はごみ問題では「使い捨て」の意味です。

日本はプラスチックの生産量が多く、家庭などから出るプラごみの約8割が容器包装。一人当たりのプラスチック容器包装廃棄量も世界2位[※1]で、ワンウェイプラに対する意識が低いという調査結果[※2]もあります。プラごみの管理・処理についての認識不足や負担増の懸念から、対策が遅れている自治体や、取り組みが限定的な企業も多いのが現状です。

循環型社会のためにできることを

WWF（世界自然保護基金）ジャパンの三沢行弘さんは「解決には、ワンウェイプラを大幅削減したうえで、使用済みプラスチックを確実に循環するため、政府・企業・消費者の協力が必要」と話します。

4月施行の「プラスチック資源循環促進法（プラ新法）」では、企業や自治体にも対策を求めていますが、「新法だけでワンウェイプラを抜本的に減らせるわけではない」とも。

ワンウェイプラ製品はできるだけ避ける、物を修繕して長く使うなどを心がけたいものです。一人ひとりがこれまでの生活様式を意識して循環型に変えつつ、社会に積極的に働きかけていきたいですね。

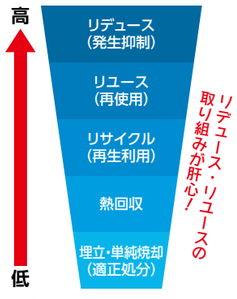
Q. プラごみはしっかり分別してるんだけど…

A. 分別は回収後の再利用・適切な処分のためにも大切。一方、素材の混在などリサイクルできないものも多く、約7割は焼却されているのも事実。分別をしっかり続けつつ、量を減らす工夫もしていきましょう

Q. 「環境にやさしい」プラ製品なら使い捨てしてもいい？

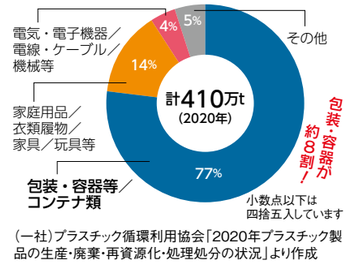
A. 使い捨てを前提としたライフスタイル自体を変えていきたいものです。不必要な消費をおさえたうえで、物を長く使い続けるなど、できるだけごみを出さない心がけを

廃プラ処理の優先順位



「循環型社会形成推進基本法」（環境省）より作成

家庭などから出るプラごみ内訳



（一社）プラスチック循環利用協会「2020年プラスチック製品の生産・廃棄・再資源化・処理処分の状況」より作成

プラごみ問題についてはこちらも！
『わいわい』2021年7月号
「"知る"からはじめるプラごみ問題」

※1 UNEP "SINGLE-USE PLASTICS"（2018）
※2 ipsos, Plastic Free Julyによる 共同調査「Attitudes towards single-use plastic survey（使い捨てプラスチックに関する意識調査）」

インフォメーション

3/24 第12回定例理事会開催

(1)2022年度各事業年間営業・供給日程決定の件

パルシステム事業・福祉事業の年間営業・供給日程を議決しました。

(2)長期住所不明組合員の2021年度みなし自由脱退承認の件

定款に基づき、2022年3月31日付で長期（2年以上）にわたって連絡がとれない組合員5,120人に対し、みなし自由脱退処理を行うことを議決しました。

(3)2022年役員報酬上限額決定の件

2022年の役員報酬上限額（理事分・監事分）を、昨年同様、議決しました。

(4)2022年第3回総代会議招集および「第30回通常総代会議案第二次案」決定の件

第3回総代会議の概要と、「第30回通常総代会第二次案」について議決しました。

(5)2021年度剰余金処分案方針決定の件

2021年度決算に向け、剰余金処分案について議決しました。

(6)パルシステム生活協同組合連合会との「分担費等」決定の件

パルシステム東京やグループ生協が、商品カタログ制作や商品仕入れ、請求処理などを委託するパルシステム連合会（以下、連合会）に支払う費用「分担費等」の上限について、連合会と覚書を結ぶことを議決しました。

(7)2022年度損益予算案決定の件

理事会より総代会に提案する2022年度の損益予算案を議決しました。

(8)執行役員選任の件

第14期役員人事委員会答申にもとづき、新たな執行役員（1人）を選任しました。

4/9～15 第3回総代会議、会場でオンラインで意見交換

6月の「通常総代会」で議決する議案をつくる「総代会議」。その3回目が、6カ所の会場で開催されました。各会場での集合参加者、オンライン参加者と動画を視聴し意見提出した人の合計257人の総代が参加しました。

まず、理事会より、2月末までの事業と活動の進捗状況の報告と、さらに第2回総代会議をふまえて作成された「第30回通常総代会議案第二次案」が提案されました。会場でもオンラインでも、総代は活発に質問や意見を発言しました。

4月11日、武蔵野プレイス会場

4/16 亀戸中央公園で脱原発と戦争反対を叫ぶ

「原発のない世界を」と訴える集会が亀戸中央公園で開かれ、組合員や役職員が参加しました。「ウクライナの現状に心が折れるが、『私は闘ってきた』と思えるまで声をあげましょう」など、壇上からのアピールのあと、参加者は錦糸町駅へとパレードしました。

町ゆく人に「原発反対、戦争反対」を訴えながら、行進した

パルシステム東京 3月 データ

総事業高 76億7,392万円　組合員数：52万3,596人　予算比106.3%　予算達成

リユース・リサイクル回収率　＊回収率は 2021年4月～2022年3月の回収量／供給量

パルシステムの取り組み

お届けして回収するという配送のしくみを活用し、リデュース・リユース・リサイクル（3R）に力を入れてきたパルシステム。組合員やメーカーなどの積極的な参加で、3Rを実現しています

●素材・包材変更でリデュース（Reduce）

ストローを紙製に

プラ製留め具をなくし、包材サイズもコンパクトに

2017年からの3年間で232商品のパッケージを改良

●回収してリユース（Reuse）

使用済みのびんを回収し、洗って検査したあと、再び中身を入れてお届け。
再使用回数は20回以上！

このマークがあるものを回収

●回収してリサイクル（Recycle）

「まとめ袋」、米袋も回収。
お料理セットのトレイは、洗ってから通い箱へ

商品をまとめている袋

「まとめ袋」を戻すキャンペーンが始まります！

みんなの戻すでCO₂削減！
～プラ・リサイクル大作戦 2022～

カタログ・お届け商品を種類ごとにまとめている、プラスチック製の「まとめ袋」を戻して、CO_2排出削減！

キャンペーン期間　2022年6月20日～7月29日

詳しくは、6月13日～配付の「くらしをキリカエル」チラシをチェック！

持続可能な社会のためにみんなで構造変革を

環境保全に取り組む公益財団法人
WWFジャパン　プラスチック政策マネージャー
三沢 行弘さん

「プラ新法」は対象をプラ全体に広げてはいますが、内容は十分ではありません。問題解決のためには、一人ひとりの意識と行動の転換が欠かせません。リサイクルへの協力を続けつつ、マイバッグの利用のように、プラごみを出さない行動を選んでいくことが大切です。

さらに、みなさんの声を政策決定者や企業に届けることも必要です。たとえば、

- 過剰なプラ包装をなくしてほしい！
- マイボトルを持参したら割引にしてほしい！

など。サステナブルなサービスや商品を求める声が大きくなれば、社会は確実に変わります。どんどん声を伝えていくことが大切です。

WWFジャパンでは、消費者の声を企業につなぐ仕掛け作りも始めています。持続可能な社会のために、みんなで社会構造を変革していきましょう。

取材協力：三沢行弘（WWFジャパン プラスチック政策マネージャー）
パルシステム連合会 環境活動推進室

3/25

オンラインで沖縄戦跡・基地めぐり 第39回ピースアクションinオキナワ

平和学習の出前授業を行う琉球大学・山口剛史教授の講演でスタート。地上戦で「鉄の暴風」といわれるほど砲弾が降り注いださまを紹介。「ウクライナ侵攻をどう見るか。沖縄戦に教訓がある」と山口さん。学童疎開船「対馬丸」の生存者、平良啓子さんの講演も行われました。

（日本生協連）

3/19

おうちできりたんぽを作ろう アレンジレシピにも挑戦しました！

長年、交流を重ねる産地、秋田南部圏から事前に届いた『秋田あきたこまち』とみそで「きりたんぽ」と「たんぽみそ」を作った参加者たち。女性生産者のアレンジレシピ、きりたんぽを使った「肉巻き」や「コーンポタージュとチーズとのあえもの」もあり、画面ごしに試食と交流を楽しみました。

（パルシステム東京）

3/16

基礎化粧からキレイ見えの技まで めざせマスク美人！アイメーク講座

『プラセンタオールインワンゲル』でおなじみの化粧品メーカー㈱ジャパンビューティプロダクツを講師にアイメーク講座。マスクから出る頬の部分にもほお紅をさす、アイシャドウは目尻から目頭に広げて立体感を、眉は眉山から眉尻を先に描くなどを学び、チャーミングな目もとが完成しました！

（瑞江委員会）

4/5

商品開発チーム活動事前説明会 思いを込め、商品づくりに挑戦！

組合員、メーカー、パルシステムが協力し、組合員の“ほしい”をかたちにする「商品開発チーム」。今年度は、「大人向け主食パン」の新規開発に、8名の組合員が取り組みます。商品づくりに関する説明後には、各々がイメージする大人向け主食パンについての熱い思いが飛びかいました。

（パルシステム東京）

3/24

パルのたまごが勢ぞろい ほんもの実感 たまごの学習会

パルシステム連合会の職員を講師に、パルシステムのたまごについて学習しました。親鶏を育てる環境に配慮し、エサの4～6割を占めるとうもろこしは、非遺伝子組み換え。黄身の色は、食べたエサの影響を受けることなどを知りました。黄身の色を比べたり、鮮度の見分け方もマスター！

（目黒北A委員会）

3/17

フェアトレードの『エコ・バナナ』 DVDで市販のバナナとの違いを知る

フィリピンのバナナ栽培を伝えるDVDを見た参加者たち。「困窮した生活、農薬による健康被害…。安いバナナを買うこともあったけど、これからは『エコ・バナナ』を選ぶ」などの感想が。「DVD『甘いバナナの苦い現実』を観てさらに学びを深めましょう」との意見で、6月の企画も決まりました。

（キッチン・アイナ委員会）

PickUp

3/23

「養生薬膳でめざせ生涯現役！」 食育リーダーのオンライン食育講座

薬膳の基本的な考え方のひとつに、「薬食同源」があります。日常の食べものに薬のような効果があるという意味。コロナ禍で体力の衰えを感じる人が多いなか、薬膳を意識した食生活で体調を整える講座が開催されました。

調理に先立ち国際中医薬膳管理師の資格をもつ食育リーダーの江口瞳さんが、「すべての食べものはそれぞれ特徴があり、身体に作用する働きも違います。季節や体調、体質に合わせ、旬を意識して食べるだけでも体調が整っていきます」と話します。

一物全体（ひとつのものをすべて食べきる）、身土不二（その土地で育ったもの、旬のものが身体によい）、五味・五色・五性（中医学の食べもの分類）をバランスよく摂るなど、薬膳の基本の解説のあと、画面ごしに調理実習。

食育リーダーの土田和子さんの指導で、蒸し鶏、豆乳うどん、中華風きゅうりの炒め物の3品を作りました。いずれも疲労回復や体力増強など、「生涯現役」をめざすレシピ。参加者からはチャットなどで次々に質問が。どんなに身体によい食材でも食べ過ぎはダメ、季節の変わりめには身体を温める薬味（しょうがやねぎなど）を多めになど、すぐに役立つ知識が満載の講座でした。

「ふだんの食事にも薬膳の考え方をとり入れて」と話す、食育リーダーの江口さん（左）と土田さん

蒸し鶏入り豆乳うどんと中華風きゅうりの炒め物

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。

▲里山を彩る春の花々
山桜やタチツボスミレ（写真上段左）など、里山は花々でいっぱい。野に咲いた菜の花（写真上段中央）を、「これは小松菜の花なんですよ」と衛藤さん

▶大きなたけのこ見～つけた
地面からにょっきり頭を出したたけのこ。まわりの土をスコップでかき出す作業に夢中の子どもたち

▼収穫体験も人気
旬の野菜を収穫体験できるのも魅力の一つ。多摩地域の地場野菜「のらぼう菜」の摘み取りも

いなぎめぐみの里山
（東京都稲城市）

東京ドーム約半分もの広さに竹林、雑木林、畑がある里山。収穫体験や自然観察会など大人から子どもまで楽しめる企画が人気

▼明るく開けた雑木林
アズマネザサが茂り、荒れていた雑木林は、ササを刈ると地面に日が当たるようになり、眠っていた山野草が芽を出して花が咲くようになった

4/3、17　いなぎめぐみの里山「春の自然観察会&たけのこ掘り」

散策やたけのこ掘りを楽しんで 里山の春をまるごと体感！

「いなぎめぐみの里山」（稲城市）で自然観察会とたけのこ掘りが行われ、組合員家族が里山の春を満喫しました。

自然観察会（4月3日）には雨のなか、9家族が参加。スタッフの衛藤和子さんの案内で、新緑の里山散策を楽しみました。

大人気のたけのこ掘り（4月17日）には17家族が参加して、各家庭1本ずつ、たけのこ掘りに挑戦。力を合わせて、やっと掘り出したたけのこは超ビッグサイズ！「すごく大きくて重たい！」と子どもたち。「これだけ大きなたけのこをゆでるお鍋がない」という、うれしい悲鳴も。

採れたては新鮮でやわらかく、どんなたけのこ料理を作ろうか、今からわくわく！　たくさんの笑顔があふれました。

NPO法人「いなぎ里山グリーンワーク」スタッフ　衛藤和子さん

2004年に開所して以来、荒れていた森や林、竹林をコツコツと整備して、現在のような自然豊かな里山になりました。里山をよい状態に保っていくには、人の手で維持管理していくことが欠かせません。多くの方に足を運んでいただき、里山の魅力を感じてもらえたらと思います。

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

「切落し」の真実にびっくり 産直豚切落しシリーズ

墨田区　えだまめ

4月号「わいわいレポート」の産直豚切落しシリーズ、本文にもありましたが、私も「よぶんな端肉」だと思っていました(汗)。

パルさんのおいしいお肉なのに勘違いされていてもったいない！この機会に「おおきなブロック肉のスライス」とかイメージアップにつながる商品名に変更したら、ますます人気になると思います♪

家族だからこそ許し合って受け入れることが大事

八王子市　たくまとん

4月号のハートでコミュニケーション「妻がボクの家事にダメ出し」を読んで、私は妻の立場ですが、今まさに同じ悩みを抱えていたところでした。夫婦間だけでなく、職場などでも、こだわりや考えは違い、自分の価値観とピッタリ合うってなかなか難しいですね。

家族だからこそ、許し合って受け入れることができるんじゃないかと、少し甘く考えていこうと思います。

サプライズ大成功！ 0歳6カ月のお菓子づくり

杉並区　なつみ

パルシステムの「ホットケーキミックス」を使って、バレンタインに手形クッキーを作りました！0歳6カ月の娘のお菓子づくりデビューです。味もおいしくできあがり、パパも大喜び。サプライズ大成功です！次は何のお料理に挑戦しようかな♪

子どもの食生活あるある 心変わりが早いお年ごろ

小平市　くま

この春に1度目のそらまめを注文し、届いた日に塩ゆでしたところ、2歳の息子がパクパク食べました。そらまめが好きなんて渋い！とうれしくなり、また注文したところ、今度はひとつも食べませんでした。心変わりの早いお年ごろです。

プリンセス・オブ・インフィニティ 「10年バラ」が咲きました

小平市　髙木 直子

パルシステム加入10年の記念にいただいたバラ。今、花が開いて、うっすらピンクと緑が混じったかわいい花が心を和ませてくれています。ほのかにバラの香り！ありがたく眺めています。

運んでくれた配達担当の方に見ていただき、再度、お礼を言いました。「インフィニティ＝無限」、パルとの無限のつながり…洒落ていますね。

ありさんの成長記録

パル職員のミニコラム Vol.1　私が泣いた日 笑った日。

足立センター 配達担当 有満 玲香

入協歴　1年

好きなパル商品　生乳70%のプレーンヨーグルト　産直じゃがいものサラダ

こんにちは。足立センター配送職員のありみつです。これから新人1年目に起きた、特別な日のお話をしたいと思います。

初めはゼロ(マイナス?)からのスタート。できることが増えていって、成長が実感できる毎日が、楽しくてしかたありませんでした。そんな最中、配送中に通りすがりの男性から激しくお叱りを受けるという事件が起きました。こちらに非はないとすぐにわかりましたが、とにかくびっくりして、足がすくむほどでした。上司に報告をして気持ちを吹っ切り、一日の配送を終わらせました。

センターに戻ると、みんなが妙に優しいことに気づきました。「あ、昼間の一件をみんなが知っているんだ」と思いました。励ましてくれる人、変な絡みで笑わせてくる人、あまり話したことのない人までが声をかけてくれる気づかいに、緊張の糸が切れて涙腺が崩壊しました。

こんなあったかい足立センターに育ててもらいながら、今も日々成長中です。

あらためてお米について考えた 4月号「お米の力　発見研究所」

西東京市　ハルババ

こういうご時世のなかで小麦の輸入に頼ることができなくなるかもしれない将来に向けて、お米は自給できる重要な食物であり、日本の食文化の代表！これからは、栄養面も考えてお米を主食にと、つくづく思いました。

春の訪れを食卓に 土筆(つくし)とのらぼう菜の煮浸し

稲城市　からすうり

図書館のわきの斜面で、土筆を見つけました。ひとつかみ取り、公園のベンチで土筆のはかまを取り、家で土筆とのらぼう菜の煮浸し、トロロ添えを作りました。

土筆も細いのとか、太くしっかりしたのがあるんですねぇー。土筆の頭も開いてない少しかためのものがいいです。春だけの土筆の味。

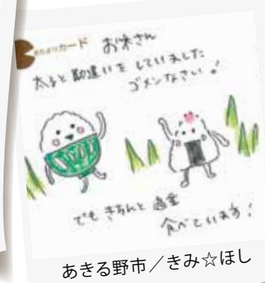
5月のカレンダーはウクライナ 早く平和が戻りますように

足立区　赤猫

今年のカレンダーの5月のページは、ウクライナの小さな村に流れる川の写真だ。川の中に木橋で渡る島があり、木々に囲まれてかわいい小屋が建っている。元は漁師さんの休憩場所だったが、今ではカップルの撮影スポットだそうだ。

ウクライナの人々が最も楽しみにしている新緑のまぶしい季節。どうか一日も早く笑顔で、この風景が見られますようにと、心から願っている。

北区／たちまなぶぶじじ
ステイホームで、こんせんくんのグッズを手作りしました。



あきる野市／きみ☆ほし

文京区／あかね
お部屋に多肉植物とサボテンをお迎えしました。帰りを待っていてくれているようで、ほっこりします。

青りんご通信34

パルシステム東京理事長　松野 玲子

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。

地球とくらしを守るには?

「原発はいらない！」という組合員の願いに応えるために、パルシステム東京では新電力事業を立ち上げ、その後グループに広げてきました。

新電力事業では、契約した電気以外は市場から調達します。2021年から市場価格が不安定になり、さらにウクライナ危機で価格が高騰しているなか、仕入れ価格上昇分の一部を価格に乗せた値上げに踏み切ることにしました。

私たちの電力事業は、儲けることが目的ではありません。これまでも再エネ中心の電気を売る一方で、電気を使わない生活を提案してきました。原発のない社会だけでなく、地球に負荷をかけない未来に挑戦しているのです。くらしが厳しくなるなかですが、それぞれができることを考えてみませんか?

おしえてあげたい 私のレシピ

今月の食材
「じゃがいも（新じゃが）」

●みそじゃがバター

品川区　きぃ

じゃがいもを蒸して、バターをのせる。赤みそを煮切りしたみりんとてんさい糖（なければ砂糖）でなめらかにして、じゃがバターにのせると、おやつやおつまみになります。

●ドフィノワ（大人のグラタン）

中央区　エリック

新じゃがは洗って、芽は取り除く。スライサーで薄く切り、グラタン皿に広げる。バター、小麦粉、生クリーム、牛乳、薄切りにしたにんにく、ナツメグ、塩・こしょうで作ったホワイトソースをかける。ピザ用のチーズをたっぷり広げ、オーブン等で焦げめがつくまで焼き上げる。仕上げにパセリと粉チーズをのせて。

●豚肉と新じゃがのドレッシング炒め

荒川区　ことはは

新じゃがはよく洗って、皮付きのままひとくち大に切り、豚肉といっしょにシーザーサラダドレッシングでカリカリめに炒めます。追いチーズしてもおいしいです。

レシピ募集中！

「ゴーヤー」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

4月号クロスワードの正解は「たおこし」でした

応募総数は850通でした。国分寺市の黒川さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、府中市の佐藤さんをはじめ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。

伝えてはじめてわかる 私の気持ち あなたの思い

ハートでコミュニケーション

電話相談員 にゃんこといっしょに

さて、今月のお悩みは……？

「男の先生がいいなあ」担当医に不満の父

娘・Fさん（40代）

担当医が女性の先生になりました。父は不満なよう。私はいい先生だと思うのですが…

父・Tさん（70代）

ベテランの男の医者がよかったのに…

イラスト／ごんどうまゆ

1 医師の信頼度を客観的に確認しよう

担当医が不満だと言うお父さん。「信頼できる先生よ」と娘から言われても、認めにくいのかも。

お父さんにかぎらず、「女性の運転士」を目新しく感じたり、「若手の先生」を不安に思ったり、人それぞれ無意識の思い込みや偏見はあるもの。Fさん自身も心当たりがあるかも。いま、社会的に意識の変革が求められているテーマです。

一方で治療内容が、医師の腕によって左右されないかは気がかりです。お父さんが担当医の選択に納得できるよう、まずは信頼できる第三者の手を借りてみては。女性医師にみてもらっている知人がいたら、体験談を聞くのもよし。ネット情報の活用や、かかりつけ医といっしょに担当医の実績を確認するのも◎。安心して担当医に身体をあずけられるよう協力しましょう。

2 不安な気持ちをやんわりと受け入れよう

通院の目的は、病気を治療してもらうことです。お父さんが担当医を信頼できない気持ちから、自分の症状を伝えなくなってしまうのは心配です。もし、お父さんが自分から訴えないようなら、Fさんがしっかり話す役割を果たしましょう。診察をしてもらうなかで、じっくり関係づくりができるといいですね。

身体がつらいときは、誰しも不安は強くなるものです。イライラした言動が出るのは自然なこと。Fさんが「お父さんはそう思うのね」と気持ちを伝え返しながら、やんわりと受け入れて、寄り添えるといいですね。たいへんだけど、がんばって！

「元気になってほしい」と願う家族の役割は、冷静に病状を把握すること。温かいハートで寄り添って。

〈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

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（P8参照）

□□□□□プラ

●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6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季節を運ぶ 旬の食べもの
❷おうちクリーニング入門
❸キーワード「ワンウェイプラ」
❹わいわいレポート
❺わいわいトーク
❻私が 泣いた日 笑った日。
❼ウクライナからの叫び
❽ハートでコミュニケーション
❾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。

東京の市民団体に届いた ウクライナからの叫び

生きていたら、また連絡します…

毎年夏の「平和カンパ」を贈呈している、「チェルノブイリ子ども基金」に届いたメール。

「子ども基金」は、チェルノブイリ原発事故後、ウクライナやベラルーシの子どもたちの健康を守る活動を続けています。戦争の激化で直接的な支援は中断を余儀なくされていますが、支援でつながる子どもたちや家族からは、窮状を伝える多くのメッセージが、連日、寄せられています。

2月末、ロシア軍に包囲されていたウクライナ北部の病院からメッセージと写真を送ってくれたサビーナさん（現地の最新情報は「チェルノブイリ子ども基金」のホームページで）

昼も夜もサイレン…、とても怖い

写真の女性は、原発近くの町に住んでいたサビーナさん（22歳）です。彼女は生まれつき脊椎が発達しない難病を患い、手術を繰り返しています。ウクライナが侵攻された初日は、12回目の手術の直後でした。

「手術した傷の交替用包帯も、もうすぐなくなります。腎臓の炎症もあります。母が抗生物質を手に入れてくれたけれど、もう2日分しかありません。病院にも薬品はなく、何もしてくれません」とのメールが。

その後、彼女はポーランドを経てスペインに避難。現地に残る家族を案じているそうです。

パニックを起こす病気の息子

今もウクライナに住む病気をもつ子の母親からも。「息子は恐怖からときどきパニック発作を起こしますが、なんとかもちこたえています」「戦闘が私たちの町に、ふつうの人の家の上に、爆撃弾を落としています。ほんとうに酷い」と現状を伝えます。

つながりを土台に、いつか再び

経済的な不安の声も届き、「子ども基金」の佐々木真理事務局長は、当座の生活費のために、病気の子どものいる家族たちに緊急支援金を送ったと話します。

「原発事故で身体も心も傷ついた人々が、この戦争でさらに命の危機にあります。そして、長い時間をかけ培ってきたものがすべて壊されました。でも彼らは、悲痛な思いを伝えながらも、私たちが心配していることへの感謝を忘れません。これまでのつながりは誰にも壊せないのです。今後も国内外の団体と協力して、できることに取り組みます。ご協力をお願いします」と話しました。

紹介します「チェルノブイリ子ども基金」

保養中、日本文化を知るプログラムで習字に挑戦（団体発行の『チェルノブイリの子どもたち』86号（2011年）より）

原発事故の影響で甲状腺がん手術を受けた子どもをもつ母親たちの呼びかけで始まった募金活動をきっかけに、1991年に設立。ウクライナやベラルーシの、甲状腺がんや白血病などの病気と闘う子どもたちに、「子ども基金」は、現地の医療機関や市民団体と協力し、治療費などを支援する。

東日本大震災時には、ウクライナから「日本の人々がこの試練を乗り越えていくことを願っています」などのたくさんのメッセージが届いた。

今年も平和カンパに取り組みます。受付期間は7月4日から詳しくは▼

3月からの「ウクライナ人道危機緊急募金」へのご協力、ありがとうございました。募金活動については◀こちらで

取材は2022年5月13日現在

わいわい
2022年6月号 No.320
発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2022年5月30日 通巻320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
本誌掲載の記事および写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。

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

丸ごといただく　旬の魚

小あじの唐揚げ

レシピ担当より

魚を丸ごと味わうことができる季節到来です。近年、魚嫌いな子が増えていると聞きますが、唐揚げはお子さんでもサクサクして食べやすく、大人の方には酒の肴としても◎。一度にたくさん作って、切った野菜といっしょにぜひ南蛮漬けに。お弁当にもぴったり！

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

小あじの唐揚げ

保存期間　2日　南蛮漬けにしてから2～3日間　全量カロリー 1758kcal

材　料（5～6人分）

小あじ……25 ～ 30尾
塩……小さじ1
こしょう……少々
小麦粉……適量
菜種油……適量

※ 小いわしやきびなごでも同じように作れます。

作り方

1 小あじは5～6cmのものであれば下処理不要。それ以上の大きさのもの、もしくは気になる方は、下腹に少し包丁を入れ内臓を取り出し、水で流す。水分をキッチンタオルなどでふき取り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。

2 フライパンや鍋に深さ2cmほどの油を入れ、170℃に熱する。何度かに分けて、均一に火がとおるようにたまにザックリかき混ぜながら、1を4～5分揚げる。1尾を半分に割って生臭さがなく、火がとおっていれば完成。お好みでレモンやかぼす、すだち等の柑橘を添えても。

アレンジ

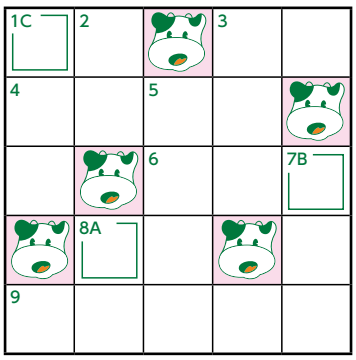
小あじの南蛮漬け

玉ねぎ（中2個）は縦半分のくし切り、ピーマン（4個）と赤唐辛子（1本）は種を取り、輪切りにする。だし汁（150ml）、酢（155ml）、しょうゆ（60ml）、砂糖（大さじ2と1/2）、塩（小さじ2/3）を鍋に入れて煮立て、切った野菜を加えて全体を混ぜ、火を止める。唐揚げを加えてサッと混ぜ、なるべく平らな容器（バットや保存容器）にならして保存する。すぐに食べられるが、味がなじむ翌日がおすすめ。

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

ぼくの「図書カード」を 20名にプレゼント



答

A	B	C

たてのキー

1 「風が吹けば○○○が儲かる」
2 食パンの数量を表す重さの単位
3 シャオシャオとレイレイは双子のジャイアント○○○
5 紙パック式やサイクロン式などの種類がある家電は?
7 魚などのすり身につなぎや調味料を混ぜて、ひと口大にしたもの
8 刺激を与えて元気づけることを「○○を入れる」という

よこのキー

1 ○○傘、○○配、○○土産
3 円周率を表す「π」の読み方
4 自分を低く評価して、控えめな態度をとること
6 隣家との境界にある防火壁。「○○○が上がらない」
8 掃除、洗濯、炊事などをまとめていうと
9 梅雨の晴れ間。近年は5月の晴天のことも指す

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 7月 3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 7月 1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。