

わいわい

8
2022
August
機 関 誌

夏のすぐ出来レシピ

06 教えて 戦争中の子どものこと

08 総代会を終えて

理事長ごあいさつ

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

指スタンプで、お魚さんを再現

エミリー(町田市)

孫と指スタンプで、『おやつソーセージ』のお魚イラストを表現。

最後に、お魚さんにソーセージを食べさせてあげていました(笑)。

孫たちに大人気の『おやつソーセージ』は、化学調味料不使用で、魚の味がしっかりしておいしいです。朝ご飯に、お弁当に、おやつにと、手軽に食べられるのも魅力です。

夏のすぐ出来レシピ

01.

身体よろこぶ 野菜足しひんやり麺

夏はやっぱり麺がラク、そして食べやすい。
夏休みランチの最強の味方、簡単に作れるさっぱり麺のレシピです。
味が変わる「うまだれ」も覚えて、麺が続く夏をのりきりましょう！

麺と野菜でバリエーション無限！

肉味噌サラダうどん

材料(2人分)	1人あたり 537kcal
豚ひき肉	150g
A 味噌 砂糖 しょうゆ しょうが(すりおろし)	大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1/2
『産直小麦の冷凍うどん』 (麺は中華めん、そうめんなど何でも) ベビーリーフ 卵黄	2玉 適量 2個

調理時間
10分

Miso Miso Salad Udon

こってり肉味噌を
混ぜまぜへ

- 耐熱ボウルに豚ひき肉、団を入れてよく混ぜる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱し(600W3分～)よく混ぜて肉味噌を作る(先につくりおくと便利)。
- 耐熱皿に冷凍うどんをのせ、ふんわりラップをして電子レンジで表示どおり加熱し、冷水でしめる。
- 器に②、①、卵黄の順でのせ、周りにベビーリーフをちらす。



考えのいのせるだけ献立

肉味噌アレンジ

つくりおきした肉味噌はとっても便利！麺にもごはんにも野菜にも合います。レンジで加熱すると、最初は水分が多いように感じますが、時間がたつとまとまり、味もなじみます。ぜひ倍量の材料で、つくりおきを！

冷奴のつけ



肉味噌レタス巻き



そうめん、ざるうどんを味変! 「うまだれ」2種

調理時間
各3分

豆乳ごまだれ
無調整豆乳(200ml)、『便利つゆ』(70ml)、味噌(小さじ1)、白すりごま(大さじ2)を混ぜ合わせ、好みで青ねぎ、ラー油を

鶏だし中華ごまだれ
長ねぎみじん切り(1/4本分)、湯(200ml)、『産直鶏ガラスープ』(大さじ1)、白炒りごま(小さじ2)、しょうゆ(小さじ1)、ごま油(小さじ1)を混ぜ合わせる

料理がしんどい夏が来ました。
火を使いたくない、夏休み中のお昼ごはんが面倒…。
そんなときに役立つ、時短でおいしく、
しかもおしゃれに作れるレシピの紹介です。

野菜もたんぱく質もいっしょにとれるレシピが多く、
ワンプレートで完成なのもうれしい！

簡単
おしゃれに
絶品ごはん

ボウルで和えるだけで完成！

トマトとチーズの冷製パスタ

Cold Pasta with
Tomato and Cheeseひんやり
もっちり♪

材料(2人分)	1人あたり 592kcal
スパゲッティ(1.6mm)	160g
トマト	1個
A ツナフレーク缶 パルメザンチーズ ルッコラ オリーブオイル 塩	1缶(70g) 大さじ3 20g 大さじ3 小さじ1/2

作り方

- トマトは1cmの角切りにする。ツナフレーク缶は油を軽くする。ルッコラ(バジルでも)は3cm幅に切る。
- スパゲッティは電子レンジパスタ調理器で表示より1分長めに加熱し、冷水で洗い、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 団をボウルでよく混ぜ合わせ、①、②を加えて混ぜ、器に盛る。

*電子レンジの加熱時間は機種によって差が出ます。表示の時間を目安に10秒ずつ調整を。火傷にもご注意ください。

こんにちは。3ステップで15分以内にできる「時短・簡単・おしゃれ」なレシピを提案する、料理研究家のsayaです。今回紹介するのは、火を使わないレシピ！暑い夏にうれしい、手抜きでも見た目もきれいなレシピ。ぜひこの夏、お役立てください♪



料理研究家sayaこと

吉永沙矢佳さん

料理教室で講師や広報を10年。
現在はレシピ開発、料理動画撮影を中心とした執筆、セミナー講師、メディア出演など幅広く活動中。



簡単レシピがたくさん！
sayaさんのInstagramはこちら



03.

夏にうれしい！スープとおやつのレシピ

食欲の落ちる夏、さっぱり食べられるスープは火を使わずレンジで作れ、春雨で食べごたえもあるので朝ごはんにもぴったりですよ。子どもといっしょに作っても楽しい、アイスのレシピも♪

冷やしてもおいしいつるりんスープ

トマトとオクラの春雨スープ

材料(1人分)	1人あたり 80kcal
ミニトマト	2個
オクラ	1本
『茹でずに使える緑豆春雨』	15g
水	200ml
A 『国産ビーフのコンソメ(顆粒)』	小さじ1
白炒りごま	小さじ1/2

作り方

- オクラは塩(分量外)でもみ洗いし、ヘタを除いて1cm幅に切る。ミニトマトは横半分に切る。
- 耐熱容器に①と春雨、Aを入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する(600W2分～)。

調理時間
5分

春雨
つるん！

Glass Noodles Soup with Tomato and Okra

市販品に負けない高級感

グラノーラチーズアイス

材料(2~3人分)	全量 1426kcal
クリームチーズ	200g
ミックスナッツ	70g
A 『アーモンドグラノーラ』	30g
はちみつ*	大さじ2

作り方

- クリームチーズは常温に戻しておく。
- ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、ラップの上にのせて包み、20cmほどの棒状にする。
- 冷凍庫でよく冷やし(2時間～)、食べやすい大きさに切る。余ったら冷凍で約1週間保存可能。

*はちみつは1歳未満の赤ちゃんには避けましょう。メープルシロップなどで代用できます。

※ラム酒を小さじ1程度入れると、大人味のデザートに。

調理時間
5分
(冷凍時間をのぞく)

saya
アドバイス
クッキーで挟んでクッキーアイスに。子どもにやつめらうと楽しい♪

ザクザク★
ナツバ

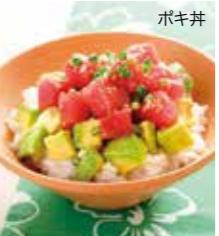
Granola and Cheese Ice Cream

パルシステムでお助け 夏ごはん

だいどこログ

パルシステムのレシピサイト。ごはんからおやつまで役立つレシピが満載です

だいどこログ



冷凍食品



[パルシステム商品]



お料理セット

料理スキル必要なし！みんなが作れる、簡単調理セットとしても優れもの。夏のお手伝いに！

02.

混ぜて のつけて 夏どんぶり

やっぱりお米が食べたい、野菜やたんぱく質もいっしょにとりたい。そんながっつり派にうれしい、丼ごはんレシピをご紹介。暑い夏こそサッと作ってしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

豚肉のビタミンB1でスタミナ回復

電子レンジ de ねぎ塩豚丼

材料(2人分)	1人あたり 764kcal
豚バラ肉薄切り	約200g
(しゃぶしゃぶ用など形が整ったものを。ロースもおすすめ)	
長ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
A 酒	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1
『産直鶏ガラスープ』	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごはん	2膳分

調理時間
15分

作り方

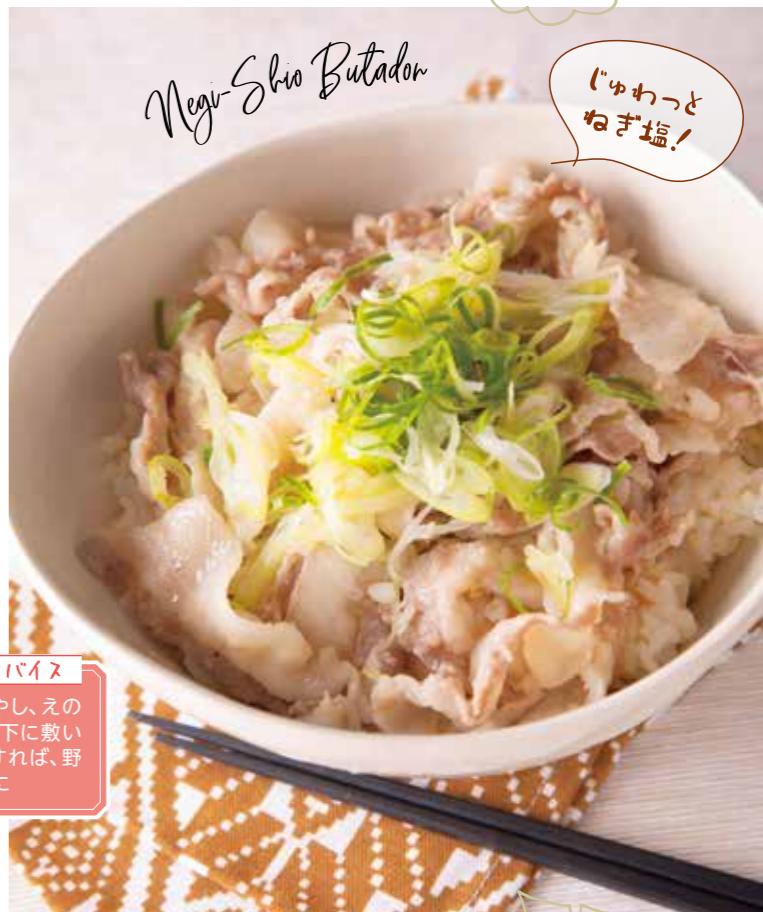
- 長ねぎは青い部分を小口切りに、白い部分の半分をなめ薄切り、半分をみじん切りにする。
- ポリ袋に豚肉、みじん切りにした長ねぎ、Aを入れてもむ。
- 大きめの耐熱皿になめ薄切りの長ねぎ、②の順で、肉が重ならないよう1枚ずつ広げて置き、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱する(600W4分～)。肉が重なると火の通りが悪くなるため注意。赤い部分のみ再加熱するなど、豚肉はしっかりと加熱して。
- 器にごはんを盛り、③をのせ、長ねぎの青い部分をちらす。

作り方

15分

Meg-S Bio Butador

じゃわっと
ぬま塩！



Mentai Tofu Donburi



プチプチ&クリーミーな食感

明太豆腐どんぶり

材料(2人分)	1人あたり 548kcal
明太子	2腹(約100g)
『産直大豆の絹豆腐』	300g
ごはん	2膳分
『とろり半熟産直たまご(たれなし)』	2個
青ねぎ(小口切り)	適量
しょうゆ(or『便利つゆ』)	適宜

作り方

- 解凍した明太子は薄皮を取りのぞき、ほぐす。豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱する(600W2分～)。
- ①の豆腐をくずしながらボウルに入れ、明太子を加えて軽く混ぜる。
- 器にごはんを入れ、②を真ん中にのせる。周りに青ねぎをちらし、中央にたまごをのせ、お好みでしょうゆや便利つゆをかける。

インフォメーション

5/18 第14回臨時理事会

(1)2021年度決算関係書類等承認の件

2021年度の決算関係書類等を議決しました。第30回通常総代会の第1号議案として付議されます。

(2)2022年度借入金最高限度額決定の件

2022年度借入金最高限度額を205億円とすることを議決しました。これは今すぐ借り入れを行うというものではなく、不測の事態に備えてのもの。実際に借り入れを行う場合は、その都度、理事会で審議します。

(3)第30回通常総代会招集及び通

常総代会に付議する議案決定の件
定款に基づき、第30回通常総代会の招集と通常総代会に付議する議案を議決しました。

(4)「一般社団法人国際介護人材育成事業団」への役員(理事)派遣決定の件

国内外の介護人材の好循環システムを創り、国際介護人材の育成を通じ

5/26 第15回定例理事会

て、諸外国の介護施設とつながり、日本とアジア諸国の多様な介護問題解決をめざす当該団体の要請に応え、引き続き理事候補1名を、1期2年の任期で派遣することを議決しました。

(5)書面議決書の取り扱い規則改定の件

総代会当日の開封作業を短縮し、最も重要な集計時間を確保するために、開封作業の立会人を総代会当日に選任される「資格審査委員(総代)」から、定款が定める「議長候補者として登録された総代」に改定することを議決しました。

(6)機関運営(理事)ガイドライン改定の件

第13期理事会と組合員との論議での「再任制限を残し退任した組合員理事は選考対象に含めない」という結論をガイドラインに明記しました。また、対象を退職職員も含むこと、さらに業務執行役員の再任制限の記述を明確にすることを議決しました。

議案書第2号議案(22年度方針案)より抜粋

2021年度 決算報告

2021年4月1日~2022年3月31日

(数値は1万円未満、切り捨て)

総事業高 (すべての事業収入)
891億2,135万円

出資金
210億8,962万円

前年比 104.4%

予算比 107.2% 😊
97.6%

経常剰余金
29億992万円

組合員数
52万3,596人

事業総剰余金から経費や利息などを精算した、
今期の利益

パルシステム事業総事業高
878億8,608万円

福祉事業総事業高
11億7,138万円

予算比 107.3% 😊

予算比 96.4% 😊

2022年度の事業と活動。みなさんとともに…

5/14 2022シャボン玉フォーラムinやまがたに参加

石けん利用を広める活動の一環として、毎年、「シャボン玉フォーラム(「せっけん運動ネットワーク」が開催)」に参加しています。今年も、役職員がオンライン参加しました。

主催団体の「生活クラブやまがた」が石けんを広める活動を報告したあとには、基調講演「母なる川、最上川とともに未来につなぐ」。講師のNPO法人「最上川リバーツーリズム

ネットワーク」代表理事・佐藤五郎さんは、1970年代から続けている最上川の源流から河口までの水質調査などを報告。「地球を循環する水を知ることは地球を知ることにつながる」と話しました。

「ゴムボートでくだりながら行う水質調査には高校生も参加した」と話す佐藤さん

6/8 2人の外国人介護技能実習生を受け入れました

介護現場の人材確保とともに、日本の介護技術を母国に伝えることで国の発展に寄与することを目的に、外国人介護技能実習生を受け入れています。各事業所で活躍する実習生たちはやさしさと向上心で、利用者のみなさんから信頼され、歓迎されています。

今回、ミャンマーから来日した2人は、研修後、辰巳陽だまりと八潮陽だまりに配属されました。活躍が期待されます。

ミャンマーですでに日本語を習得している2人

リユース・リサイクル回収率



次はあなたが総代に！

総代はくらしのなかで生まれる「ねがい」を実現するために、組合員の代表として、生活のなかで感じたことや、パルシステム東京に期待することなどの「声」を届けるのが役割です。利用年数や金額、年齢などに関わりなく、パルシステム東京を利用する組合員ならどなたでもなることができます。

《問い合わせ》
総代ホットライン ☎ 0120-806-056
[パルシステム東京 2022総代選挙 検索]

一人ひとりの声が新しい1年をつくる

～第30回通常総代会を終えて～

6月14日、京王プラザホテルで第30回通常総代会が開かれました。感染症対策を行いながら、約100人の総代が会場に出席しました。

2021年度報告や2022年度計画案など、6つの議案を審議し、すべての議案が可決・承認されました。

総代468名*(本人出席99名、代理人による出席8名、書面による出席361名)の出席により、総代会の開催は成立
※出席人数は資格審査委員の報告中、最大人数(12時3分時点)



総代会を終えて

生活スタイルが多様化するなか
みんなが関わる生協に

理事長 松野 玲子



「すそ野を広げて次世代にバトンを手渡したい」と話す松野理事長



理事会の議案説明後、質問・意思表明する総代



総代の意見を受け止め、理事会を代表して答弁する杉原専務理事



議案説明と意見表明のあと、「総代証」を掲げて採決

みんなの参加で方針案づくり
感染症対策のため制限もあるなかでの開催となりましたが、総代のみなさまのご協力で総代会を終えることができました。ありがとうございました。
パルシステム東京が新しい年度をどんな1年にするのかを決めるのは組合員です。それを確認するのが総代会です。毎年11月から3回の総代会議などで組合員の願いを集め、活動方針案に反映し、議案書にまとめます。今年も、新たな1年の方針づくりにむけて、会議だけでなく多様な場で意見交換を重ねてきました。

すすめよう、活動の基盤づくり

総代のみなさんは、事業をはじめ、組合員活動や環境・福祉の取り組みなど、さまざまな意見や提案をいただいています。これもパルシステム東京の大きな特長です。組合員活動や環境・福祉の取り組みなど、さまざまな意見や提案をいただいています。これからも組合員と意見交換を重ねながら、その思いをしっかりと受け止め、事業活動への期待が高まっています。仕事や子育て、介護など、時間に制約のある人でも参加できる新しいしくみの工夫が求められています。

地域のつながりが薄れ、生協の組合員活動への期待が高まっています。その一方で、コロナをきっかけに定着したオンライン企画などさまざまなカタチがあります。しかし、仕事をもつ組合員が増えたこともあり、今のしくみでは委員会活動に参加できる委員会活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまな意見が寄せられました。たが、今年の重要な課題の一つに組合員活動の見直しがあります。パルシステム東京の組合員活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまなカタチがあります。しかし、仕事ももつ組合員が増えたこともあり、今のしくみでは委員会活動に参加できる委員会活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまなカタチがあります。たが、今年の重要な課題の一つに組合員活動の見直しがあります。パルシステム東京

みんなの参加で方針案づくり

です。

総代会でも多くの意見が寄せられました。たが、今年の重要な課題の一つに組合員活動の見直しがあります。パルシステム東京の組合員活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまなカタチがあります。しかし、仕事ももつ組合員が増えたこともあり、今のしくみでは委員会活動に参加できる委員会活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまなカタチがあります。たが、今年の重要な課題の一つに組合員活動の見直しがあります。パルシステム東京

つくりおきレシピ

ほんのり甘いもっちり食感

豆乳ゼリー

レシピ担当より

ぷるんとした理想的な食感にするまでにかなりの時間を要した思い入れのあるスイーツです。甘みが入っている調製豆乳の場合は砂糖を入れずに作って。よく冷やして、思い思いのトッピングでお楽しみください。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



豆乳ゼリー

保存期間 冷蔵5日間 全量カロリー 202kcal

材料 (5人分)

無調整豆乳 300ml
水 200ml
粉ゼラチン 10g
砂糖 大さじ1

作り方

- 鍋で水120mlを温め、沸騰したら砂糖を加える。砂糖が完全に溶けたら火を止め、80mlの水を加え粉ゼラチンを溶かす。
 - 1に豆乳を加えてヘラでゆっくり混ぜながら、沸騰させないように人肌に温めて火を止める。
 - 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で3時間ほど冷やす。黒糖みつやいちごジャム、メープルシロップなどお召し上がりください。
- クコの実をあしらうとかわいいアクセントに。

アレンジ

台湾スイーツ 豆花(トウファ)風

大きめのスプーンで豆乳ゼリーをすくい、器に盛り、タピオカや甘納豆(白いんげんや小豆がおすすめ)を添え、少し薄めた黒糖みつをかけて。季節のくだもの、きな粉や黒ごま、アイスクリームやホップクリームなど、ご家庭にあるものでお好みのスイーツに仕上げてください。

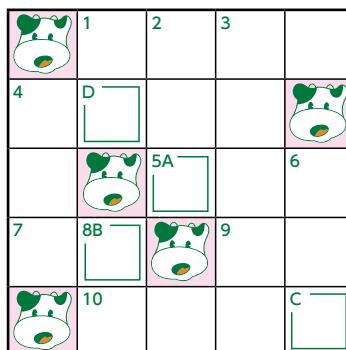
監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタイリング／(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D



たてのキー

よじのキー

- 借り↔○
- 出張でも遊びでも、旅行に必要な費用のこと
- 影が回って映る灯籠。「思い出が○○○○○」のように浮かんでは消える」
- 初夏、盛夏ときて、夏の終わりごろを指す言葉
- ゲームに登場する「ドンキーコング」の動物名は?
- グロテスクの略
- テレビ朝日のバラエティー番組「マツコ&有吉 ○○○○天国」
- 沖縄や奄美諸島の特産品「○○○○布」。この名の曲もある
- 孫の子ども
- 家の中で日常的に使うテーブルやベッドなどの総称
- 寄席などで最後に出演する人。「○○を務める」
- 表通りに面していない路地を入り込んだ所

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
9月4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
9月2日(金)

1000ポイントを
抽選で5名にプレゼント!

今月のキーワードはお休みです。ポイントを希望する方は、「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。

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。