

わ い わ い

10
2022
October
機 関 誌

\ソースなしでも /

おいしいハンバーグ

06 地域の居場所を見つけて
ご近所さんとなつなりたい!

08 今月のキーワード

骨貯金

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



Tatako (租田谷区)

きょうもつづくよ
パルびより

パルの低脂肪ヨーグルト、
気に入ってます

『こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪)』にフルーツやナッツ、メープルシロップなどをトッピングすると、贅沢気分の朝ごはんになります。春は旬の苺と食べるのが至福の組み合わせ、冬はミカンと食べます。低脂肪なのでさっぱりしていて、続けて食べても飽きないです。そして、パッケージのこんせんくんに愛着が湧いたせいか、冷蔵庫を開けてこのヨーグルトがあるとホッと癒やされるのです。



パルシステム自慢のひき肉で作る おいしい基本のハンバーグ

色が変わるまで玉ねぎを炒める！



炒めることで、水分が抜けまとまりやすくなる。
炒めるほど甘みやコク、うま味アップ

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、茶色く変わるまでバターで炒める(約6分)。冷ます。



- 2 パン粉に牛乳を加え、なじませる。



まずは塩だけで肉をこねる！

肉のねばりを最大限出すために、他の材料は混ぜずに、塩だけでこねる

- 3 肉に塩を入れて、白っぽくねばりが出るまでしっかりこねる。(目安は約80回、約3分)



- 4 ③に①と②とこしょう、ナツメグ、とき卵を入れて、全体を混ぜ合わせる。

- 5 手に油(分量外)を少量ぬり、タネを2等分したら、キャッチボールをするように両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ約2cmの小判型に整え、真ん中を少しへこませる。



こねている間にタネがやわらかくなったときは、いったん冷蔵庫に入れて冷やす。冷やすことで、肉の脂肪分が溶けるのを防ぐ

カリッと焼いたらじっくり蒸す！



表面を高温で焼いたあと、しっかりと蒸すことで、外はカリッと中はふんわり。肉汁も閉じ込められる。
水を入れて蒸すと、中まで火は通りやすいが、多すぎると、肉汁が流れ出す原因にも

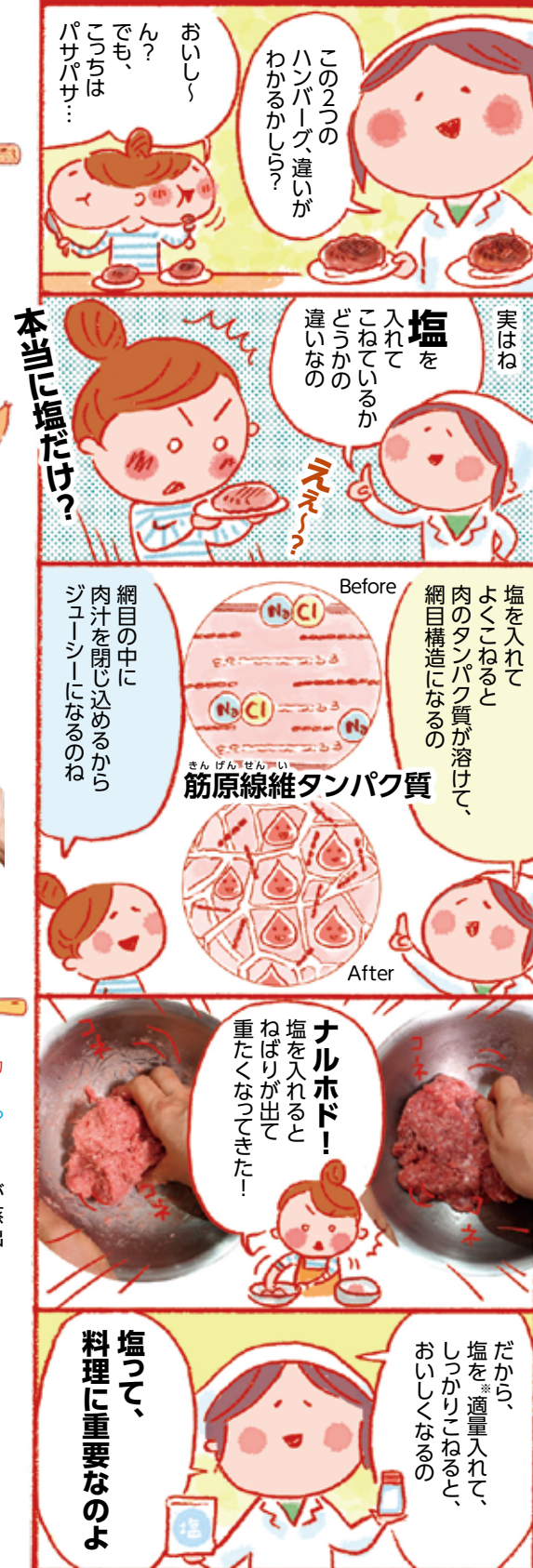
- 6 油をひかずに、強火で約1～2分、片面に焼き色がついたら裏返し、弱～中火にして蓋をし、約5分蒸し焼きにする。真ん中を押してみ、透明な汁が出たらOK！



完成！



おいしさの秘密は塩!?



※肉に対して0.7%～1% (100gに対して0.7～1g)の塩が適量です。
減塩したい方は、半量程度に減らして、こねる回数を増やしてください。

ソースなしでも

おいしいハンバーグ

pal*system

パルシステムのひき肉は国産、しかもおいしい！
時間のある休日にちょっと手間をかけ、肉のうま味を存分に味わえる
“おうちハンバーグ”を楽しんでみませんか？

お肉だい好き
『わいわい』
編集スタッフA

わあ、おいしそう！
こんなふうに
作れるといいな～



今回は、
肉本来の味を生かした
ハンバーグを作ってみましょう！

家庭料理のプロ
村上安曇さん(管理栄養士)

材料にはそれぞれ役割が！



材料(100g2個分)

牛豚合びき肉…… 200g
玉ねぎ…………… 中1/2個
バター…………… 10g(約大さじ1)
塩…………… 小さじ1/4～1/3
パン粉…………… 10g(約大さじ5)
牛乳…………… 20ml(大さじ2弱)
卵…………… 1/3個
ナツメグ…………… 少々
こしょう…………… 少々

※ナツメグがない場合は、ケチャップ大さじ1を加え、牛乳と卵を半量に

《バンズ+手作りハンバーグ》で、おうちバーガー !!

Homemade Burger

アッアッ
好きなものは
さんで



汚さずに食べられる
バーガー袋も
かんたん手作り



クッキングシート(オープンシート)をバンズより左右3~4cm大きめにカット



タテ半分に折り、わ★の横片方の空きを3つ折りにしてホッチキスで止める



ホッチキスの上をテープで飾っても! 食べるときは、ホッチキスに注意

バンズにはさむハンバーグは、玉ねぎナシで、肉と塩だけでこねたものが食べごたえがあっておすすめ。焼き玉ねぎ、トマト、チーズ、アボカド、ピクルスなどを用意して、好きなものを好きなだけはいさそう!



『バーガー用バンズ(国内産)』
5個/225円(11月2回/コトコト)

『産直全粒粉バンズ』もあるよ
(10月4回)



『とろけるうすぎりスライスチーズ』
9枚(117g)×2/430円
(10月3回/コトコト)

※誌面内の価格はすべて税込み、標準価格



『フライパンでフライドポテト
(北海道じゃがいも)』
500g/307円(11月2回/コトコト)

炒め物やスープなどに
使いやすい「バラ凍結」
シリーズもあるので、
用途に合わせ
選んでください



(株)パル・ミート
望月健太さん



『合びき肉(牛7:豚3)』
200g/400円(毎週登場/コトコト・きなり)
コトコトには、200g×2もあります。



パルシステムのひき肉はちょっと違います

国産の牛や豚から

できるだけ薬剤を使わず育てられた産直原料中心。産直肉以外にも含まれますが、すべて国産原料から作っています。

合びき肉は牛7:豚3、赤身は70%以上

牛肉の割合が高めで、ハンバーグ調理に最適。赤身は70%以上と設定していますので、よりしっかりと肉のうま味をヘルシーに楽しめます。

温度管理を徹底してお届け

品質を保持するためには温度管理が重要。入荷時から出荷時まで温度チェックを徹底し、温度が上がらないようスピーディーに製造することを心がけています。
また、真空に近い状態で新鮮さを保つ「スキンバック」で包装しています。



やっぱり手作りするとおいしいね

ちょっと“メンドー”はコレで解決!



みじん切りからスタートか

『炒めたまねぎ』は、国産玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒めた、常温保存OKで、すぐ使えるすぐれもの。冷ます時間も省けて時短にも。これひとつで手軽にお店の味に。

『炒めたまねぎ』
100g×3/430円
(10月3回/コトコト・きなり)



くちコミ多数

この商品を常備するようになって、ハンバーグを気軽に作るようになりました。
(opqrstuさん)

くちコミは
オンラインパルより引用

解決!

カレーにコッソリ入れたら、家族全員から「今日のカレー、おいしい」と言われました。
(テッドさん)

便利商品を頼ろう

今日は玉ねぎ炒める時間ない

生でもOK! シャキシャキ感が楽しめます。崩れやすさが気になる場合は、玉ねぎを少なめにするか、玉ねぎ1/2個あたり500Wで3分ほどラップなしでレンジ加熱し、水分をとばしましょう。



実は、私、生バターも好き

解決!

生でもレンジンでもOK

こねたり、丸めたり、油のベタベタ いやだな～

“丸めないハンバーグ”を作ってみよう! みんなで1つのハンバーグを囲むのも楽しいですよ。



油のベタつきが気になる人は、ポリ袋に材料を順に入れてこね、袋からフライパンへ直接タネを出し薄くのばして焼いてもOK。焼き方は基本(P3)と同じ

解決!



煮込んでもおいしい

解決!



ポリ袋に材料を順に入れてこね、袋からフライパンへ直接タネを出し薄くのばして焼いてもOK。焼き方は基本(P3)と同じ

かんたんに味変したい

サラダ用の和風ドレッシングや青じそドレッシングに大根おろしを加えれば、さっぱりした和風ハンバーグに。また、マスタード、レモン汁、わさび、ゆずこしょうのような酸味や辛みがあるものを添えてもおいしい!



解決!

ドレッシングはいろいろ

やっぱりメンドーな気がしちゃう(笑)

ボリュームのあるハンバーグは、それだけで満足感があるメイン料理に。タネを多めに作って冷凍しておけば、忙しい日に大助かり! “焼かずに冷凍”なら、ロールキャベツやピーマンの肉詰めなどに变身も。お弁当や肉団子に使うなら、“焼いてから冷凍”が、すぐ使えて便利です。



解決!

2食分、3食分と考えてみて



私は、趣味仲間や犬の散歩で知り合ったイヌ友とつながっています。最近、夫が定年後の生活を不安に思い、マンションの自治会役員に。少しずつ知り合いができています。

【50代 K・Aさん】

町内会やマンションの活動に参加

町内会で、一人暮らしの高齢者の見守り調査をしています。どんなに元気な方でも、だんだん見守りが必要になるのを見て、近所の友だちと「歳をとっても仲良く助け合おうね」と話しています。

【60代 K・Sさん】

同じマンションの人と挨拶はするけど、それ以上の付き合いは…。自治会に参加して、災害時にも支え合える関係を築きたいな。



結婚後、知り合いがいない街で暮らすのは、とても寂しかったです。子どもの習い事を通じて親子ともに友だちができて、はじめて、「ここに住んでよかった」と思いました。

【40代 A・Kさん】

PTA活動や子ども会、習い事でつながる

PTA活動の仲間と、今も仲良くしています。地元の病院やお店の情報交換や、コロナ禍で足りないものを分けあつたことも。この経験は大規模災害のときにも生かせるのではないかと感じています。

【50代 M・Yさん】

仕事をしながらPTAに参加するのは大変な面もあるけど、いっしょにがんばることで絆も深まりそう。



地域の居場所を見つけて

ご近所さんとながりたい！

コロナ禍で人と人がつながりにくく、不安を感じていませんか？
遠くに住む家族や友人も大切ですが、いざ、何かあったときは、近所の人や地域とのつながりが必要。でも、どうしたらつながれるのでしょうか？
地域でのつながり方や居場所について考えました。



コロナ禍で引越をし、なかなか新しい地域でのつながりができません。長く暮らすことを考えると、近所の人とのつながりや地域の居場所がほしい。みんな、どうしているんだろう？

『わいわい』編集スタッフS (50代)
夫と小2の娘と3人暮らし



子どもたちにも家や学校だけじゃない第三の居場所が必要！

パルシステム東京が支援する団体はどんな活動してるの？



イベントに出かけたのをきっかけに、地域で本にまつわる活動をしている団体に参加しています。年齢性別の違う趣味仲間といっしょに活動するのは楽しいです。

【40代 A・Tさん】

趣味仲間やパルシステムでつながる

子育て中、公園のお砂場友だちに誘われて、パルシステムの委員会活動に参加。団地の集会所で試食会をしたり、工場見学に行ったり、楽しかった！当時の仲間とは、引越した今もつながっています。

【70代 I・Tさん】

同じことに関心がある人とはつながりやすそう。パルシステム東京でも地域の組合員が集まる委員会やイベントもあるから、HPや『週刊 WITH YOU』やエリアニュースを見て、出かけてみようかな。

イベント情報は
こちらから



コミュニティカフェや地域の人が集まる場所に出かける

会社勤めをしていたときは近所に知り合いもいませんでした。が、退職してからは、市が主催する講座に出席するなど、意識的に地域に関わるように。身近に話せる人がいるのは、自分が思っている以上に、安心感を得られるのだと感じています。

【60代 K・Yさん】



子どもには、家族や学校以外の大人にも接してほしいから、親子で多世代の交流ができる居場所を探してみたい。公共施設に置いてある市区町村報などの地域情報も見よう。



子どもも大人もくつろげる居場所に

NPO法人らいおんはーと(江戸川区)

代表の及川信之さんが中学のPTA会長を長く務めた経験から、支援が必要な家庭が多いと実感し、365日、子ども食堂を開いています。毎日開けているのは、困ったとき、助けが必要なときに、誰でもすぐに来られるようにとの思いから。子どもだけでなく、親にとっても相談できる場は必要。会って話をしたり、子どもの様子を見てもらうなど、保護者との関わりも大切にしています。他者とふれ合うことで気づくことも多く、人が人を変えていくこともできると思います。

「学習サポートや物資の支援にも力を入れています。地域の居場所は、いろんな形があつていいし、行く人も選べるようになる」とい。コロナ禍で支援が必要な人が増えていると感じます。同じような場所を増やしていきたいです」

(市民活動助成基金 助成団体)



ごはんの準備と片付けはみんないっしょに。子どもたちの魚嫌い、魚離れをなくしたいと、週に一度、地域の魚屋さんがボランティアで魚料理をふるまっている



塾を卒業した子どもたちが、進路の報告にきたり、悩みを相談しにきたりすることも。子どもたちにとって、家族以外の大人になんでも話せる居場所にもなっている

地域の力で課題を解決したい
NPO法人でんでん子ども応援隊(北区)
豊かで温かい人間関係を結ぶ地域づくりをめざし、1997年より活動を開始。地域の課題は地域の力で解決していくべきものと考え、その時々で変わる地域の困りごとや保護者からの声、子どもたちのSOSを拾いながら、支援できることを模索してきました。
保育室の運営や放課後預かり事業などの経験を経て、現在は活動開始時より力を入れている小中学生の学習サポート教室を中心に活動中。この教室の特徴は、特別支援教育士が監修する「その子専用力キユラム」。これは、誰しもがもつ「各々の優位な特性の力」を活かす学習をその子専用に組み立てたものです。
教室は商店街の中にあるため、地域の人たちといっしょに子どもたちを見守ることができるのも強み。近隣の子ども食堂やプレーパークとも連携し、地域にある力を合わせて「子どもの学び」を支えています。(コミュニティワーク連絡会 会員団体)

7/21 第17回定例理事会開催

議決事項はありませんでした。

7～8月 産直米を生活困窮者に届けました

昨年度に引き続き、生活困窮者に産直米を届ける支援に取り組みました。

提供した産直米はJA佐久浅間「長野こひかり」、JAいわて花巻「岩手ひとめばれ」の合計約20トン。社会福祉協議会やフードバンク、子ども食堂など計56団体に、17の配送センターで手渡ししました。



清瀬市社会福祉協議会にて、産直米を贈呈（7月13日、東村山センターにて）

8/21 『マイスマールランド』上映会&トークライブ

17歳のクルド人少女が、在留資格を失ったことをきっかけに自分の居場所に葛藤する姿を描いた『マイスマールランド』の上映会と、トークライブがありました。

トークライブには、映画監督の川和田恵真さんと出演者のサヘル・ローズさん、ミックスのルーツをもつ若者や関係者が参加。「母の国では舌打ちするのは何気ない習慣。でも日本では怒っている人と誤解される」「私たちは働いて日本の役に立ちたいと思っているけど、制度などにはばまれて実現

しにくくて…」など、日本の法律や制度、文化の違いなどから生じた行き違いを話す若者たち。

川和田監督も、「難民の人々の日本での状況を知ってもらおうと制作しました。理解を広げたい」と語りました。



川和田監督(左)とサヘル・ローズさん(新宿本部にて)

組合員の声で、アップルパイをリニューアル!

組合員の声で、新商品の開発や、既存商品を改善する「商品開発チーム」。昨年度、パルシステム東京のチームは『産直りんごのアップルパイ』のリニューアルに取り組みました。

スポンジクラムのシロップを抜いて甘さを抑え、レモン果汁で酸味をプラス! 甘味と酸味のベストバランスを

チームみんなで追求しました。生まれ変わった『産直りんごのアップルパイ』は10月3日に登場します。



「産直りんごのアップルパイ」
1,166円
(税込み・標準価格)
5号サイズ

パルシステム東京 7月 データ 総事業高 71億2,579万円 組合員数: 52万7,507人 予算比99.0% 予算未達成

リユース・リサイクル回収率 *回収率は2022年4月～7月の回収量/供給量

商品カタログ 92.3%↑	紙パック 63.8%↑	資源プラスチック類 29.8%↑
卵パック 77.8%↑	ABパックヨーグルトパック 29.9%↑	リユースびん 65.0%↑
お料理セットトレイ 63.2%↓		米袋 37.6%↑

骨が弱くなり折れやすくなる
骨粗鬆症とは?

骨の量(密度)が減り、骨がスカスカになって、折れやすくなる状態を「骨粗鬆症」といいます。

骨量が減少した中高年から発症し、くしゃみや寝返りなどのささいなことで背骨が骨折することも。高齢期の骨折は、動けなくなり、手足や頭を使う機会が減ることから、寝たきりや要介護の原因のひとつに。認知症の進行とも大きく関わります。

骨の健康維持はもちろん、筋力が低下して転ばないよう、日々の運動を。また、転倒防止のため、自宅などの生活環境を年齢に応じて確認し、周囲の人が整えることも大事です。



早期発見・早期予防が大事。骨粗鬆症検診を受けて、骨量をチェックしましょう。自治体や病院などで相談しましょう

できることいろいろ
骨の健康のための生活習慣

1. カルシウムを意識的に摂ろう

カルシウムは骨の形成に重要な栄養素。日本人は慢性的なカルシウム不足といわれます。骨粗鬆症の予防の大きな柱は食事療法。日々の食生活が大事です。

カルシウムが多く含まれる食品
乳製品(牛乳、チーズなど)、
大豆製品(納豆、木綿豆腐など)、
魚介類(ししゃも、しらず、しじみなど)



2. 適度な運動を心がけよう

振動が刺激となって、骨にカルシウムが蓄積されます。歩くのがおすすめですが、それぞれの年齢や状況に合った運動を心がければ大丈夫。寝たままでもできる体操などもあります。

丈夫な骨をつくる
骨粗鬆症予防・改善体操 ▶▶▶



3. 日光を浴びる習慣を

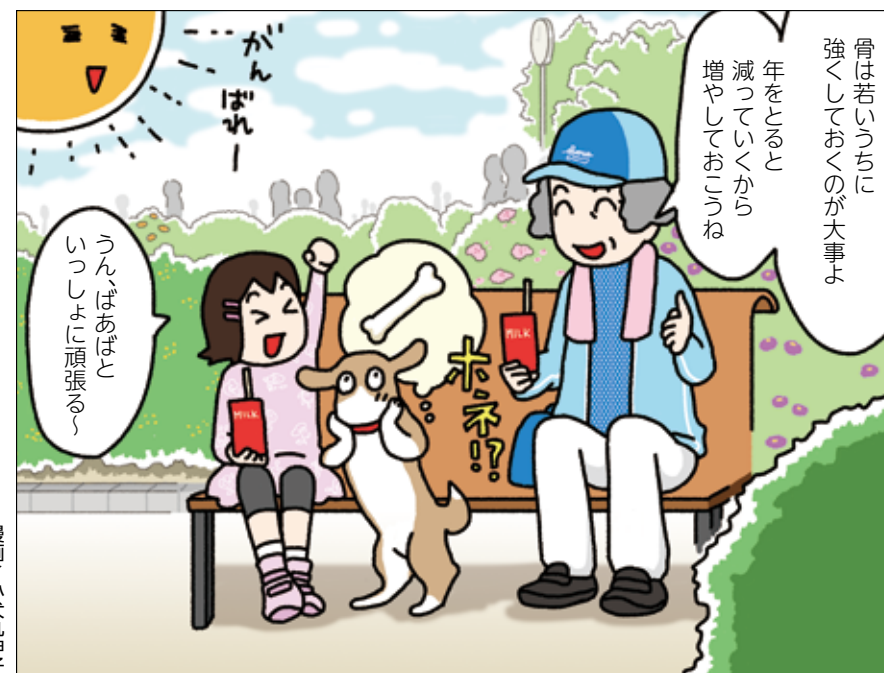
紫外線によって体内のビタミンDが活性化し、カルシウムの吸収が高まります。日焼け止めを塗らない部分(手のひらなど)に、一日15～30分程度を目安に浴びましょう。

晴れた日の散歩は一石二鳥!



骨は減っていくってホント?

- 加齢とともに、骨の密度は減っていきます
- 骨量の変化を意識し、骨と健康によい生活習慣を
- 骨粗鬆症検診を早めに受け、早期発見&予防を



漫画/小丸丸伸子

今月のキーワード

骨貯金

骨量が増える成長期

骨の密度が高まるのは成長期。50代前後からは減る一方なので、成長期になるべく増やしておこうという考え方が「骨貯金」などと呼ばれています。

近頃はコロナ禍の外出自粛や運動不足などにより、若い人も骨が弱くなっていることが懸念されています。

骨量は生活習慣で維持できる

骨の量が減り「骨粗鬆症(骨粗しょう症)」になった高齢者が日常のささいな動作で骨折し、寝たきりや要介護状態になるケースを聞くことがあります。

骨粗鬆症は老化現象だけではなく、生活習慣病のひとつでもあります。弱つてから気づくまでに、骨によい生活習慣を身につけ、成長期に蓄えた骨貯金を維持していくようにしましょう。

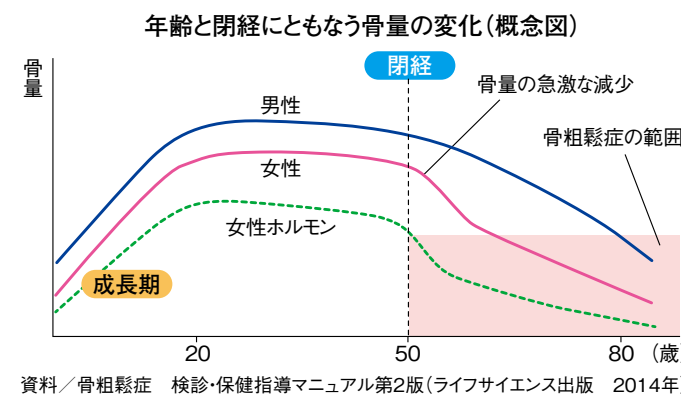
丈夫な骨で、元気な老後を

自分の足で歩くことができる丈夫な骨を維持することは、高齢になっても健康に過ごすために、とても重要です。骨粗鬆症の早期発見・予防にもなる、骨量測定などの検診を早めに受け、骨の健康を意識しましょう。骨の健康と身体の健康は直結しています。骨によい生活は、いつからでも見直せます。まず、できることから始めてみませんか?

骨の増える時期・減る時期

一生のうち骨量が増えるのは、成長期のあいだだけです。とくに女性は、ホルモンの影響で閉経後に急激に骨量が減少します。骨の増える時期や減る時期を知り、長いスパンでケアすることが大切です。

とくに成長期での骨づくりは、一生を支える骨と健康をつくるための土台となります。食事・運動・十分な睡眠など、骨によい生活習慣を身につけ、無理なダイエットや睡眠不足などは避けて。成人期以降は、骨量の維持に努めましょう。





さて、今月のお悩みは……？

お隣の上司と給湯室でバッタリ わー、困った 何話そう??



ひと息入れようと給湯室に行ったら
隣の部署の上司が来て、思わずフリーズ。
あまり知らない人だし、
何を話したらいいでしょう？

ああ、
おつかれさま



隣の部署の
上司 Yさん
(50代)



イラスト／ごんどうまゆ

1 反応は人それぞれ まずは声をかけよう

少しだけ顔見知りの人と、はちあわせしたとき、沈黙のままで
は気まずく感じるもの。ほんのひとときでも、お互いに心地よい
空間になるとよいですね。

「雨が続きますね」と今日のお天気の話など、手がたい話題を
もちかけてみたら、相手が話し好きか、そうでないタイプかを見
極められそうです。

一度は「ちょっと怖そう…」など、自分自身のフィルターをはず
して、気負わず話しかけてみては。人間関係の下地があれば、
いつかいっしょに仕事をするようになってスムーズです。

一方で、相手が話しかけないでほしいタイプとわかれば、「お
先にどうぞ」「お疲れさまです」くらいがよいかも。次からはあま
り気をつかわず、会釈をすればいいですね。

〈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



●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

「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10月号」

2 笑顔をベースに 無理なく関わろう

Yさんはどう思っているのでしょうか。「隣の部署のAさん、顔
はみるけど、どんな人だろう？」…。年齢も立場も違って、Yさん
も何を話したらよいのか困っているかもしれませんね。

声をかけられたら笑顔でこたえること。そして、一度は“隣の
部署の上司”といった肩書きは脇に置いて、思いきって、ふだん
の自分のトーンで話してみてもいいかもしれません。

「Yさんはコーヒーがお好きなんですか?」「私は紅茶派なん
です」などと切り出してみては。少し積極的になると、職場で話せ
る知り合いが増えていくかもしれませんよ。

仕事以外の話題で相手の意外な一面が見えたら、
気持ちもほっこり。でも疲れているときは、あいさつ
だけでスツと距離を置いてもOK。無理はしないで。



ようすを見て
話してみようかな…?

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ソースなしでも おいしいハンバーグ
- ②ご近所さんつながりたい!
- ③キーワード「骨貯金」
- ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク
- ⑥私が泣いた日 笑った日。
- 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。



被災した女性たちが被災経験と地域での気づきを表現するフォトボイス。「写真と声」が
一体となり、気づきやすい課題を伝える「写真提供」NPO法人フォトボイスプロジェクト

ママたちのつどい

震災1年後に始まった時には、みんなが放射能を心配して
涙々の集まりでした。
今は、「ここで暮らす」と決心して前向きに
生きようとしています。

撮影者：山桜 福島県郡山市 2013年10月 撮影

「フォトボイスⅡ「写真と声」と
は、社会的に発言力が弱い
立場の人々が撮影した写真を持
ち寄り、グループで話し合っ
て自分たちの経験や心情を発信する
手法。地域の改善につなげるとい
う、海外でも取り組まれている活
動です。

被災地では女性たちの声や思
いが地域社会などに届きにくくな
りがちなため、震災3カ月後から
この取り組みを始めました。「女
性たちの『写真と声』は、メディア
が拾いきれない現実を伝えていま
す」と話す湯前代表。

一方で、東日本大震災後、SN
Sには当事者たちのリアルな体験
が発信され続けました。フォトボ
イスもその一つと思われがちです
が、「フォトボイスは撮影者たち
が写真を持ち寄り、グループで語

り合うことが特徴です。写真を見
ながら語り合うことで、共感を得
たり、ほかの人の視点にふれ視野
が広がります。そして、それ
が自分の経験を客観視すること
や、地域や社会の課題への気づき
にもつながります」と続けます。

今後、団体では、思いや考えを
伝える手段のスキルアップの取り
組みも始めます。「被災した女性
たちは、伝えたいこと・伝えるべき
ものをたくさんもっています。自
分の思いや考えをどう言葉にし、
どう語れば効果的に伝わるのかを
学ぶ講座を計画しています。報告
会などもより深い内容になると思
います」と湯前さん。

10月と2月に開催予定のこの
講座。開催費用に、パルシステム東
京のパル未来花基金が活用される
そうです。



▲コロナ禍でオンライン開催だった語り合いも、
少しずつ対面に(6月26日郡山にて)

「やはり顔を合わせて話すほうが、内容も深まりま
す」と話す湯前代表



◀写真と声集No.2『被災した女
性たちが提示する防災・復興の課
題—東日本大震災のフォトボイス』
注文は、団体までメールで↓
photovoicejapan@gmail.com
最新リーフレット(秋発行)や
イベントの開催情報などは
団体HPで↓

フォトボイス・プロジェクト 検索

シリーズ

明日へ そして前へ

108

震災と復興のなかでかき消されがちな人々の思いを「写真と声」で表現し、語り合うフォトボイス。
被災した女性たちの「写真と声」には、女性ならではの気づきも

「パル未来花基金」助成団体、NPO法人フォトボイスプロジェクトの湯前知子共同代表が、
フォトボイスの取り組みの内容と、パルシステム東京の助成金で実現させたいことを話しました。

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

あさりの酒蒸し(作り方2参照)は、白ワインで蒸すと洋風に、料理酒や日本酒だと和風になります。多めに作って冷凍しておくすぐに使えて便利です。

あさりを取り出したあとのスープは、製氷器などで冷凍し、だしとして使えます。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

あさりのうまみと野菜のハーモニー

あさりのクラムチャウダー



あさりのクラムチャウダー

保存期間 冷蔵2日間、冷凍1週間 全量カロリー 2051kcal

材料 (5~6人分)

冷凍あさり.....2袋	チキンブイヨン(顆粒).....2袋
セロリ.....1本(70g)	牛乳.....800ml
玉ねぎ.....中1個	小麦粉(or米粉).....大さじ4 1/2
人参.....1本	しょうゆ.....小さじ1/4
じゃがいも.....3個	塩・こしょう.....少々
『パラパラカットベーコン』.....1パック	クルトン.....適宜
白ワイン.....80ml	ドライパセリ.....適宜
バター.....40g	

作り方

- 1 セロリ、玉ねぎは細かめのみじん切り。人参は1cm角、じゃがいもは2cm角(冷凍する場合は少し小さめに)にする。
- 2 鍋にあさりと白ワインを加え、フタをして強火で4分蒸す。火を止めてそのまま4分、余熱で温め、別皿に取りおく。
- 3 2の鍋にバターとベーコン、1を入れ、弱火で炒める。玉ねぎが透明になったら火を弱火にし、小麦粉を少しずつ加え、よくなじませる。具材がかぶる程度の水(分量外)とチキンブイヨンを加え、アクをとりながら10分ほど中火で煮る。
- 4 火を止め、2と牛乳を加えて混ぜる。弱火で再度温め、ゆっくりとき混ぜながら8分ほど煮て、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。お好みでクルトンやドライパセリを散らす。

アレンジ

ポットパイ

パイシート1/4を室温に戻す。チャウダーを入れた耐熱容器より少し大きめに広げてかぶせ、まわりをしっかりと止める。溶き卵を表面に塗り、数箇所穴を開け、220℃に温めたオーブンで10~15分焼く。

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

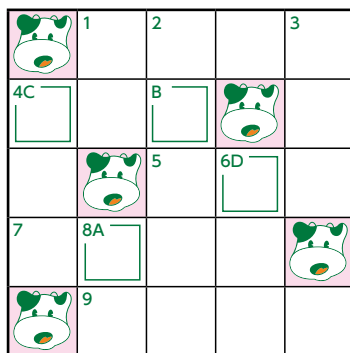
クロスワードパズル

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

キーワード

- 1 ディズニー映画の『〇〇・アンド・スティッチ』
- 2 今月の特集は「おいしい〇〇〇〇〇」(2ページ参照)
- 3 レッド〇〇〇で公表された絶滅危惧種を守ろう
- 4 地下深くにあり、地表に出ると溶岩になる
- 6 領収書などに貼る切手のようなもの。収入〇〇〇
- 8 味噌ラーメン、しょうゆラーメン、〇〇ラーメン

- 1 身体などの機能回復のために行う療法や訓練
- 4 モンブランの頂上で輝くつつやの〇〇〇グラッセ
- 5 アルパイトの略
- 7 モーニング娘。の大ヒット曲「LOVE〇〇〇〇」
- 9 2008年の北京五輪で注目されたバドミントンの〇〇〇〇ペア

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
10月30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
10月28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。

1,000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。