

わ い わ い

1
2023
January
機 関 誌

\ 肉も野菜も！ /

“バラ凍結”活用術

06 スマホすっきり写真整理

08 新年のあいさつ

手をつないで
この時代を超えていこう！



キャンペーンは、
2023年1月9日(月)▷31日(火)

▼ 特設サイトにアクセス！





食卓にはパルシステムが
いっぱい

べる(豊島区)

朝の食卓を色鉛筆で描いてみました。パルシステムのソーセージは最高においしい、しかも安全・安心！子どもたちには、大好きなまごころヨーグルトは欠かせない。だから、パルくる便で注文。今、安心して食べられる食品が少ないなか、パルシステムがあつてよかった！と思います。





冷蔵肉は少ししか使わないとき、余っちゃって…

使う量は自由自在！ 鶏ひき肉 & 豚ひき肉

産直鶏ひき肉
(バラ凍結)
300g

バラバラにして
使いたいときにも便利。



鶏そぼろを作りたいと購入。冷蔵庫に移して解凍して作ってみたところ、くさみもなく今まで一番というくらいおいしくできました。
[Mari0228さん]

豚ひき肉
(バラ凍結)徳用
500g

国産豚肉100%。
赤身率は80%以上。



すごく便利で使いやすい。大人のごはんにも離乳食にも、好きな量だけ使えるのでリピートしてます。
[はるまる09さん]



しっとり鶏ひき肉と
チンゲン菜の和風炒め

鶏そぼろ丼にも

だいたい200g

オムライスの具にも



肉団子の春雨スープ

【作り方】
鍋に水としいたけ、白菜、ねぎなどを入れて煮込み、鶏ガラスープを入れる。
解凍したひき肉に塩・こしょうとおろししょうがを混ぜ、片栗粉を加えてよく練る。ひき肉を一口大に丸めてスープに入れ4～5分煮込み、もどしておいた春雨を入れる。しょうゆで味を調える。

流水解凍した
ポリ袋のまま
もみこむと簡単ね！



便利！

包丁いらずでタンパク質バッチリ 鶏ムネ肉 (ダイスカット & ジャンボパック)

産直鶏ムネ肉
ダイスカット
(バラ凍結) 290g

オムライスや
茶わん蒸しにも。



親子丼、茶碗蒸しに使ってます。しかもこれだけの量があってバラバラになっていて使いやすい。
[ぶー太郎ちゃんさん]

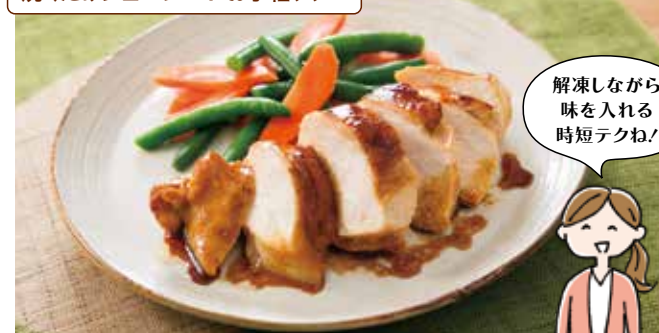
産直鶏ムネ肉
ジャンボパック
(バラ凍結) 1kg

3～4枚入り(標準)。
サラダチキンにもGOOD！



【作り方】
凍ったままの鶏ムネ肉をポリ袋に入れ、しょうゆとみりん、片栗粉を混ぜ、冷蔵庫で解凍しながら下味をつける。
解凍したら油を熱したフライパンで、ふたをして両面を10分ずつ焼けば、ジューシーな照り焼きに！
※中までしっかり火をとおしてください
※こげやすいので注意してください

焼くだけジューシー！お手軽ソテー



解凍しながら
味を入れる
時短テクね！

産直 パルシステムの産直鶏の特徴

一般的な肉用鶏では、法律で定められた休薬期間以外は飼料に抗生物質を使うことが多いのですが、パルシステムの産直産地では全飼育期間で不使用。
光と風が入る鶏舎で健康に育てられた鶏は、「安心でおいしい」と好評です。

ほかにも使えるバラ凍結肉いろいろ！



豚小間切(バラ凍結)
300g

まてっこ鶏筋ぎりササミ
(バラ凍結) 300g

産直鶏皮なしムネ肉唐揚げ用
(バラ凍結) 320g

は、パルシステム注文サイトに寄せられた口コミから抜粋

だいたい200g のあるレシピは [だいたい200g レシピ名](#)



使いたい分だけ使えて
長期保存がきき、
包丁・まな板いらずの「バラ凍結」。
常備すれば、買い忘れや
少しだけ使いたいときにも便利！
上手に活用しちゃいましょう！

忙しいときに
便利そう！



食材を足すのに
いいかも



肉も野菜も！

少し足すのに
便利ね



子どもは
別メニューの
ときにも
使えそう



「まな板いらず」

バラ凍結の野菜は凍ったままで！

下ごしらえの必要なし。
凍ったまま、炒めて、煮込んで、カンタン調理

凍ったままでお鍋にパラリ

凍ったままレンジでチン！



※詳しい使い方は、4ページに！



解凍しすぎには注意。
短めようすを
見るのがコツ！

レンジして、
水けをしぼって味つけしたら、
おひたしのできあがり！

「これでおいしい！」

バラ凍結のお肉は解凍が肝！

ゆっくり・しっかり解凍してから使うのが
ポイント！

キホンは冷蔵庫解凍！

お急ぎなら流水解凍で！



冷蔵庫解凍の目安は
半日程度

バットに広げれば
スピードアップ



水はできるだけ
細く

◎バラ凍結は、急な温度変化と加熱のしすぎが苦手。ゆっくり解凍すれば、うまみを含むドリップ(お肉から温度変化などの影響で流出する液体)を抑えることができます。

◎凍ったまま調理をすると、中まで火がとおるまでの間に表面が加熱過剰になり、パサつきの原因に。

※解凍後は早めに調理しましょう。レンジで解凍すると、ドリップが出てしまうことがあります。常温解凍もおいしさ・安全の点でおすすめできません。

pal*system

離乳食・幼児食に便利！小さなお子さんにも♪

細かくカットしてあったり、下ゆでしてあったり。かぼちゃなど、yumyumちっちゃカットシリーズはいろいろ。もちろん、大人が使っても。



pal*system

子育て123

パルシステムのwebサイト「子育て123」には、離乳食や子育てコラム、Q&Aなど子育て情報がいっぱいです

CHECK!



離乳食ならアプリも便利！

パルシステムの離乳食アプリ



きほんの離乳食

約5mmのダイスカット。
皮むき・下ゆで済み！

yumyumちっちゃカット
産直にんじん 210g

農業や化学肥料にできる限り頼らずに育てた産直品に限定しています



即席人参しらすがゆ

7～8カ月ごろ

ほうれん草入り肉そうめん



9～11カ月ごろ

離乳食から使っていますが、とても使いやすいく、幼児食でも重宝しています！みじん切りの手間も省けて時短になるので助かっています♪

【まやかさん】



管理栄養士 村上安曇さんにききました



ちなみに私は、『カットうすあげ』を愛用♪『産直鶏皮なしムネ肉唐揚げ』は皮が取り除かれて食べやすい大きさにカットしてあるので、すごく便利です！

Q. 冷凍野菜って栄養価が下がるの？

A. 下がりません。冷凍すると、野菜に含まれる酵素や微生物の働きを止めることができるので、劣化を防げます。もう一つの劣化原因である酸化と乾燥の対策ができれば、栄養価の減少も防げます。バラ凍結野菜でも多く用いられている「ブランチング」（固めに下ゆでなど必要最低限の加熱処理）という手法を使うことで、栄養価が失われにくくなります。購入後すぐにゆでて（ブランチング）冷凍したほうれん草の、1カ月後のビタミンC含有量に大きな変化がなかったという研究も※1。

※1 辻村卓・荒井京子・小松原晴美・笠井孝正
「冷凍あるいは凍結乾燥処理した野菜・果実中のビタミン含有量に及ぼす過剰貯蔵の影響」『日本食品保蔵学会誌』、vol.23 NO.1、1997年



Q. 自分で冷凍するのは違うの？

A. 食品に含まれる水分が凍ると氷の結晶ができ、うまみや栄養を含む細胞の膜をこわしてしまいます。氷の結晶がもっとも大きく成長する-5～-1℃になる時間をできるだけ短くするのがダメージを抑える決め手ですが、家庭用冷凍庫ではそれがむずかしい…。とはいえ、家庭での冷凍保存も、切り方や下ごしらえ、冷凍機能の活用など、工夫次第。『バラ凍結』商品の再現はむずかしくても、それぞれを上手に活用できるといいですね。

※家庭での冷凍（ホームフリージング）については、『わいわい』2019年11月号の「野菜まるごと食べきり術」で



パルシステムのバラ凍結がおすすめの理由

バラ凍結商品の多くは、国産で産地名が明ら。各産地では、生協と産地で作った基準を守り、飼育や栽培をしています。



日本の農業の応援になる

一般的な加工品には安価な輸入原料が使われる傾向。しかし、パルシステムは加工品にも国産原料を中心に使うことで、日本の生産者を支えています。農業は季節や天候によって収入が変動しますが、冷凍品なら一年を通して販売できるので、生産者も安定収入を望めます。

『九州のほうれん草』で使用するほうれん草の畑。除草剤はなるべく使用せず、草とりは独自の機械と手作業で行っています



便利も安心も

パルシステムの畜産産直産地では、できるだけ薬剤に頼らず、家畜の生理に合わせた健康的な飼育を行っています。産直産地のお肉はパルシステムの畜産専門会社「パル・ミート」の自社工場やパルシステムの協力工場で製造・加工。生産者・パルシステム連合会・パル・ミートの三者がチームとなって、安全・安心なお肉をお届けしています。バラ凍結の豚肉も鶏肉も国産・産直商品です。



『yumyumちっちゃカット産直鶏ムネ肉（バラ凍結）』協力委託工場の製造ライン

取材は2022年12月9日現在 監修：村上安曇（管理栄養士） イラスト：伊藤美穂
※2022年12月号「#便利つゆ #白だし」特集、3ページ左下に掲載した「便利つゆ」の供給回に誤りがありました。組合員のみなさまに深くお詫びいたします。

解凍不要！

すぐ使えて便利！バラ凍結野菜いろいろ

ほうれん草の温玉みそ汁



そのまま使える
国産長ネギカット 170g



国産大豆
カット絹とうふ 360g

あっというまに
見だくさん！



【ねこのひげぶくろさん】



野菜とコーンのソテー

フライパンに油を熱し、凍ったままの冷凍野菜を中火で炒める。火がとったら塩・コショウで味を調える。

組み合わせを変えて
いろいろできそう！



徳用北海道旬の
産直スーパーサイトコーン
600g

スイート
コーン

ママがきごぼう

小松菜



いちばんおいしい旬の
野菜をもっと食べてほしい



千葉県産小松菜
（バラ凍結）280g

千葉県産の小松菜を、生産者グループ「和郷園」（産直産地）が設立した工場

で加工。旬の時期に収穫した小松菜を使用。

ごぼうらしい風味、
歯ごたえがしっかり



宮崎のさがきごぼう
200g

農業などの使用を減らして栽培し、旬の時期に収穫して鮮度がいうちに加工。さがきがきから凍結完了まで30分。あ

く抜き不要！
めっちゃ便利!!! ごぼうはさがきが面倒だし、少しずつしか使わなくてしなびさせてしまうので、冷凍のさがきがあると知り、とびつきました。
【赤ちゃんのママさん】



パルシステムのレシピサイト **だいでころく** にもアイデアがいっぱい！

ほうれん草としらすの
レンジおひたし



チキンと小松菜のコーングラタン



ほうれん草とコーンの
みそバタースープ



ごぼうとえのき茸のミルクスープ



中級コース「あのときの写真」を見たい!

「撮ったはずが見つからない」ジレンマを解消!
好きな写真をいつでも見られるように。

スマホには、日時・人物・撮影場所など、AIが自動的にカテゴリを作って写真を分ける機能があるんだ

探すのに時間がかかる...

アルバム内は誕生日の写真だけ

1歳のリス子誕生日の写真見せて!

ちょっと待ってね~

捨てる写真はいらない写真

年月では探すのが大変

リス子誕生日をタップすると...

1歳のリス子発見!

ココ...

これよ~!

ありがとう!

※アルバムのイメージ。機種により仕様は異なります

スマホのなかに自分専用のアルバムを作ろう

自動機能にたよらずに、アルバムに入れる写真を自分の目で選ぼう。

アルバムの作り方は...

○○○ アルバム作成 WEBで検索

○○○のなかには使用している機種・アプリ名 iPhone Android(Xperia・Galaxyなど) Googleフォトなど

アルバムのタイトルを決めて、そのなかに入りたい写真を自分で選ぶんだ

ペット・食べ歩き・旅行とかお好みで

作ってみたいよ

重要!

たいせつな写真を守ろう!

スマホ以外にも保存を!

スマホの故障に備えて、たいせつな写真は、クラウドとハードディスクにかならず保存しよう。壊れたデータの復旧はとってもむずかしく、費用もかかるよ。

「最近削除した項目」(ゴミ箱)の中身を確認しよう

たいせつな写真をうっかりゴミ箱に...よくあることだよ。完全削除のまえに、かならず中身を確認しよう!

完全削除したら元に戻らない!

さよなら写真メタボ! 自分軸を見つけよう

監修: アルバム姉妹

写真整理、おつかれさまでした。作業のなかで、「自分にとってどんな写真がたいせつか」「何のために撮るのか」が見えたのでは? 写真を撮る目的を心に決めることが、写真整理の第一歩なんです。

「保存/削除」の判断の積み重ねで自分軸(自分が大事にすること)が見えてきます。徐々にキレイな写真の構図や明るさ、ポイントがわかって、写真の腕も上がるはず。選りすぐりの写真から、元気をもらいましょう!!

「2週間に1回、15分」の整理を習慣にしています

写真整理ユニット・アルバム姉妹 みのわ香波さん(左)、さわどゆうこさん

整理収納アドバイザーの経験を生かして、写真整理の極意を伝えている。パリスシステム東京のイベントでも大活躍

写真整理に役立つ情報を更新中!

スマホ すっきり 写真整理

写真フォルダを見返すと、画像どっさり、容量圧迫...なんてこと、ありませんか?
今年はスッキリ整理して、楽しく活用しましょう。

初心者コース スマホを軽くしたい!

「不要なデータはすぐ削除」を習慣にしよう!

まずは /

1 データ容量(ストレージ)を確認・不要データを削除

データが重すぎるとスマホに負荷がかかって、故障の原因にもなるよ

使わないアプリ・動画・音楽のデータを削除しよう!

容量チェック・データ削除するには...

○○○ ストレージ確認 WEBで検索

○○○のなかには使用している機種・アプリ名 iPhone Android(Xperia・Galaxyなど) Googleフォトなど

お正月の写真は無事に撮りたいわ...

削除を始めるまえに! / 判断が早くなる! /

3 「消えたら困る・絶対残したい写真は何?」

どんな写真が大事?よく考えてみてね

絶対残したい写真の例

- ◎家族やペット ◎食べ歩き
- ◎旅行 ◎風景・草花 ...人それぞれ

子どもが小さいころの写真は二度と撮れない!

知ってる? /

2 自分の写真枚数を確かめよう

ためリスさんは何枚持ってるかな?

確かめてみたら... 5,000枚!

消してスッキリ

次に写真を削除しよう!

最近撮った写真から始めると判断しやすい!

手放し鳥の「いらない写真」7カ条

- ① ポジティブな気持ちになれない
- ② 撮影場所が不明
- ③ 映っている人が誰か不明
- ④ ピンボケしている
- ⑤ 明るすぎ/暗すぎ
- ⑥ 誰にも見せられない!
- ⑦ 似た構図の写真のなかでベストではない

短時間でトライ!

移動中に 電車中 10min お昼休みに

写真の枚数を調べるには...

○○○ 写真枚数 WEBで検索

○○○のなかには使用している機種・アプリ名 iPhone Android(Xperia・Galaxyなど) Googleフォトなど

待ち時間! 多すぎ! すぐ消すわ!

10分×5回で 1,297枚 削除!

無料ストレージの範囲に!

※写真1枚あたり1MBの容量とすると、約1GB(=約1,000MB)で約1,000枚。5GBでは、約5,000枚がおさまる計算(機種や撮影方法によって異なります)。利用するストレージによって、無料で使える範囲は5~15GBくらいと幅がある。

ピース! なったよ~!

手をつないで この時代を超えていこう！



パルシステム東京 理事長
松野 玲子

青森県生まれ。3人家族。
出かけるハードルが下がった秋口に徐々に温泉に行きました。コロナ禍で「黙浴」がほとんど。そのぶんできたじっくり自分と向き合う時間は、新しい発見でした。

パルシステム東京は、みなさんに支えられ、2022年も事業と活動を継続することができました。関わるすべてのみなさまに、心から感謝いたします。

昨年、新型コロナウイルス感染症の流行は収束せず、潜在的にあった格差や孤立などの社会課題が一気に表面化したといわれます。また、ロシアによるウクライナ侵攻などによつて、これまで私たちが何気なく享受していた「食」や「エネルギー」の供給が、不安定で脆い土台の上に立っていることを思い知らされました。

そのなかで私たちはできることを探し、実行してきました。ウクライナ人道危機緊急募金、パルシステム給付型奨学金、平和カンパ

金、パルシステム給付型奨学金、平和カンパ

どでは、組合員から多くの気持ちが集まりました。また前年に引き続き生活困窮者への産直米の支援を行い、予備青果提供のしくみや調味料支援の取り組みを地域に広げています。地域の笑顔を増やすために積み重ねてきた、取り組みがさらに進化しました。

一方、課題の大きさや深刻さを実感するなかで、私たちにできることはまだまだあると感じています。

多様な課題はそれぞれ深刻ですが、「希望」があります。それは約52万人の組合員がいることです。さらに考えると、私たちの「食」や「くらし」を支えている生産者やメーカー、協力会社のみなさんを含めたら仲間はずれになります。持続可能な社会に向けて、一人ひとりが関心をもち、向き合い、伝え合う…、それは社会を変える可能性があります。

2022年度上半期 パルシステム東京の事業と活動

パルシステム東京 専務理事 杉原 学



6月に開催した通常総代会で決定した方針の上半期進捗状況は、以下のとおりです。

●**食べもの** パルシステムグループの「ゲノム編集技術応用食品に対する方針(案)」は、「パルシステムの商品には不使用を追求します」を基本方針とし、下半期も論議を重ね、年度内に確定する予定です。

『までっこチキン』の「公開確認会」(オンライン開催)では、パルシステムの基準で飼育されていることを組合員の監査人が確認しました。



3年ぶりに再開した産地訪問では、生産者の農業への熱意にふれた組合員から「ますますファンになった」の声もあがり、産地交流の大切さを再確認しました。

●**地球環境** パルシステムグループの「エネルギー政策」について、見直し論議を開始しました。脱炭素、循環型、自然共生を柱にした新政策の制定をめざします。平和の取り組みでは、広島・長崎平和スタディツアーを役職員から再開し、3年ぶりに現地を訪問しました。また、ウクライナ人道危機緊急募金には、多くの組合員が協力しました。

●**人** 身近な貧困問題への取り組みとして、産地の協力も得て「お米の支援」を実施。また、「くらしに困っている方をともにささえる地域活動方針(一次案)」は、総代からの意見を踏まえてまとめました。



組合員活動では、活動の持続的発展に向けた「参加の見直し論議」を進めました。また、委員会・委員数を増やすための「ふやすひろげる企画」も各地域で開催しました。

●**パルシステム事業と福祉事業** 5月からの行動制限の緩和により、パルシステムの利用が減少し、計画を下回りました。一方で、福祉事業はコロナ禍の影響を受けましたが、保育園の人員の安定等も含めて、計画を上回ることができました。

下半期も通常総代会で決定した方針の実現に向け、取り組んでいきます。引き続きよろしくお願いします。

2022年度 上半期報告

2022年4月1日～2022年9月30日

総事業高 (すべての事業収入)
428億763万円

前年比
95.8%

予算比
96.5%

経常剰余金

13億130万円

事業剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

出資金
214億8,263万円
前年比 103.6%
1人当たり出資金額
4万674円

組合員数
52万8,164人

パルシステム事業総事業高
421億5,421万円
予算比 96.5%

福祉事業総事業収入
6億2,077万円
予算比 102.0%

(マークは予算比。数値は1万円未満切り捨て)

インフォメーション

10/27 第20回定例理事会開催

(1) 2022年第1回総代会議招集及び「2022年度上半期のまとめ」決定の件
第31回通常総代会議案書の作成

に向け、上半期の進捗確認や課題共有を目的とした「第1回総代会議」の開催と、会議資料「2022年度上半期のまとめ」の内容を議決しました。

10/26 がんに関する啓発アクション がんになった人の数だけ「家族」がいます ～身近な人も自分も大切にしたいから～

講師は乳がん経験者で、がんに関心した両親を家族として支えた経験をもつ、NPO法人支え合う会「α」副理事長の野田真由美さん。自身の体験を語りながら、「がんという病はその時々でさまざまな選択を迫られ、何年たっても大切な人に大きな影響を残します。がん情報サービスなど、確かな情報をもとに判断することが大切」と話します。

「つらい」と弱音をはける、同じ立場の人々との交流は大きな支え。「私は

がんを「乗り越えた」というより、『やり過ごした』という感じです」と結びました。



「在宅で母を看取ったが、本当によかったのか後悔もある」と話す野田さん

※2022年度たすけあい活動助成金企画

11月 ふたつの保育園で秋のイベント

保育園「ぱる★キッズ足立」と「ぱる★キッズ府中」で、秋のイベントが開催されました。

「ぱる★キッズ足立」では、10月31日に「ぱる★キッズ・ハロウィン」が、11月5日に新宿御苑で「ぱる★キッズ・探検隊」が行われました。ハロウィンでは園児がこんせんくんなどに扮したり、同

じ敷地内の足立センターでお菓子のプレゼントに大喜びしたり…。また探検隊では、みんなで落ち葉をいっぱい集めたりして、自然を満喫しました。

「ぱる★キッズ府中」では11月7日に、園内で育てたパケツ稲の「脱穀・初すり」体験。園児たちは、「おいしいお米にな〜れ」と念じながら初をすりました。

〈ぱる★キッズ足立〉

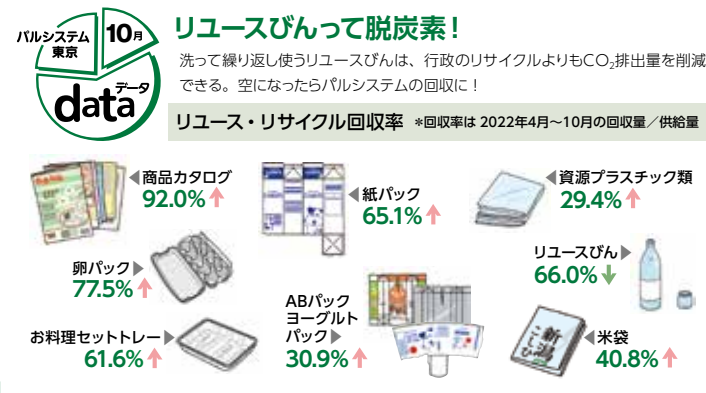


◀みんな、こんせんくんが大好き「どの葉っぱもキレイ…」と目を輝かせる園児たち▶

〈ぱる★キッズ府中〉



▲すり鉢と野球ボールで初すり



『マイスマールランド』上映会後には、監督らのトークセッション。異国をルーツにもつ人々の苦悩が語られた(8月21日 パルシステム東京本部)



委員会のイベントはオンライン開催に制限されていたが、夏ごろからリアル開催も。参加者は、直接集まる楽しさを実感(6月17日 立川委員会)



環境キャンペーンでは、石けんクリーニング店主による学習会を開催(6月6日 オンライン)

**おいしさの秘密を知ろう
ヨーグルト学習会**

『生乳70%のプレーンヨーグルト』について、製造メーカー・榛名直販(株)の新井さんと中村さんから聞きました。マイルドで風味があり、酸味を抑えた味わいを出すため、4種の乳酸菌を使用し、生乳・脱脂粉乳・クリームのバランスを追求したことや、酪農家の厳しい現状も知りました。

(新田委員会)

**東海林先生と歩く世田谷戦跡めぐり
戦後史資料を後世に伝える企画講演も**

東京都歴史教育者協議会・会長の東海林次男さんの解説で、陸軍の倉庫だった池尻センターや、世田谷区池尻周辺に残る陸軍施設などの戦跡をめぐりました。世田谷区立平和資料館では昭和女子大学の企画展「被爆者の足跡」にかかわる話を松田准教授と学生の方々から聞きました。

(パルシステム東京)

**小川珈琲に聞く
おいしい珈琲の淹れ方**

小川珈琲(株)の都関さんが講師の学習会。コーヒー豆の仕入れ時には現地で生産に関わる人と情報交換、焙煎は銘柄ごとに細かく設定するなど、小川珈琲のこだわりを聞きました。「沸騰直後の湯では苦みが出るので、静まってから注ぐ」などの指導のあと、マイカップにコーヒーを淹れました。

(かさい委員会)

**おうちde作り手に会おう!
[yumyumシリーズ]活用法 学習会**

組合員の声で生まれた、パルシステムの離乳食用食品「yumyumちっちゃカットシリーズ」の特徴やこだわりを、丸紅食料(株)の高橋さんから聞きました。アレンジレシピの実演を見るなど、画面越しに調理や試食を楽しんだ参加者は、商品の安全性や利便性を実感することができました。

(パルシステム東京)

**一緒に学ぼう!
遺伝子組み換え・ゲノム編集**

「遺伝子組み換えでない」という表示が使いにくくなる非遺伝子組み換え食品と、インターネット販売などが始まった表示義務のないゲノム編集食品について、日本消費者連盟の原さんがわかりやすく解説。安全性が懸念されること、消費者の選好権利が脅かされることを実感しました。

(あだち新田委員会)

**国産飼料で未来をつなぐ平飼いたまご
生産者が養鶏への思いを熱く語る**

(株)香取加藤農場の加藤さんと協力会社(株)アグリノベーションズカンパニーの野村さん(いずれも千葉県)による産直カフェ。仲間の養鶏農家や穀物生産者とのつながりで国産飼料94%を実現できたことや、鶏が食欲不振なら飼料をきん粉にかえ食べやすくするなど、生産への真摯な思いを聞きました。

(パルシステム東京)

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。

神奈川県
小田原市
相模湾

▲「ジョイファーム小田原」は都心から電車で1時間半ほど

◀日に当たってじっくり育ておいしく甘くなった実が参加者を迎えてくれた。実の見分け方は、濃く色づいていること、軸(枝)が細いこと、形が平らなことの説明を聞き、「食べて確かめよう!」「木によって味が違うね」と急斜面を行ったり来たり。食べたあとの皮は、その場へ「ボイッ」として肥料に

▼甘さと酸っぱさの調和が絶妙な小田原のみかん。ワックスなどを使っていないのにピカピカ! もちろん化学肥料も不使用

10/26 ジョイファーム小田原でみかん収穫体験

さわやかな秋空のもと
わ せ
早生みかんを存分に堪能しました!

(有)ジョイファーム小田原 大須真希さん

みかんのほか、梅、ブルーベリー、キウイを生産しています。小田原は東京に近いこともあり、コロナ禍以降、移住して農業をはじめめる人も増えています。やはり高齢化が進んでいます。特に、若い生産者を応援してほしいですね。たくさん食べていただけることが励みになります!

暑いぐらいの好天に恵まれて、「くらしの彩り委員会」主催のみかん収穫体験が行われました。場所は、ジョイファーム小田原。久しぶりの直接交流は、遠足気分になれるほどよい距離で、参加者もワクワク、産地も温かく迎えてくれました。

高台から、小田原市内を眺めたあとに、みかん畑へ移動。美しい畑を見ながら、消費者のみかん離れや後継者問題、鳥獣被害など、小田原のみかん事情を聞き、考えさせられました。そして、収穫体験がスタート。急斜面に気をつけながら、教えてもらったおいしい形を探します。

帰りには、「たくさん食べたのに、こんなに買ってしまいました」と、笑顔で大きな袋を手にする参加者たち。産地と直接ふれあうよさを実感した一日でした。

PickUp

10/25

困難を抱える若者って? その支援の必要性について

「日々の生活の悩みや愚痴を聞いたり、これからのことをいっしょに考えたり。ささいな会話でも、声をかけ、励ましていきたい」と結びました。

また、「児童相談所の一時保護所に入所しても、施設都合の厳しいルールに合わず逃げ出す子たちは、公的な支援からこぼれ落ちてしまいます。しくみが「ズ」に合っていない」「多くの子が死にたい気持ちを抱えています。時間をかけてかわり、ともに考えていく人が増えてほしい」とも。

「家庭に問題がある少女たちが、『家にはいられない』と、深夜、渋谷などをさまよっています」と仁藤さん。「そんな子に近づけるのは性搾取を目的とした人ばかり。彼女たちは『自分にはそういう価値しかない』と、あきらめてしまします。搾取されるまえに声をかけ、彼女たちとつながりを作ることが必要です」

パルシステム給付型奨学金には、経済的支援とともに生活や精神面を支える「伴走型支援」があります。今年度、奨学生として選出された学生を伴走支援する団体の一つである「(一社)Colabo」代表・仁藤夢乃さんに、貧困だけではない、支援が必要な若者たちの現実を聞きました。

「パルシステム給付型奨学金」は、組合員の募金で支えられています。募金への協力をお願いします。詳しくは▶▶

右は団体とつながる女性がColaboをイメージして描いたもの。「彼女たちには、地域のなかにいくつも頼ることのできる場所が必要です」(仁藤さん)



●手羽元と野菜のお酢煮

八王子市 ゆーたんママ

『便利つゆ』とお酢を火にかけて、しょうがとにんにくをすりおろし、手羽元と残り野菜(大根、人参、れんこん、玉ねぎなど)といっしょに適当に煮ます。ゆで卵を入れてもいいです! 簡単なのにボリュームがあり、メイン料理にもなるので最高です!

●手羽元の カレーヨーグルト焼き

渋谷区 おだんごぱん

カレー粉とプレーンヨーグルト、焼肉のたれ、塩麴を混ぜ、手羽元と合わせて、1時間漬ける。そのあと180℃に予熱したオーブンで30分ぐらい焼く。

●手羽元の 水炊き風スープ

台東区 ぐりにゃん

手羽元を水から入れて煮る。やわらかくなったら、白菜、人参、春雨など好きな具材を投入。鶏がらスープの素、お酒、塩で味を調える。おもちゃごはんを入れてもいい。

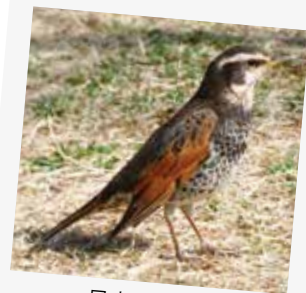
レシピ募集中!

「里芋」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。

今さら聞けなかった:
意味がわかった! #ハッシュタグ

練馬区 kimmy

11月号のキーワードを読んで、#ハッシュタグの意味、ようやく理解できました。若い世代にちょっと恥ずかしくて意味を聞けなかったので、うれしかったです!



足立区/ムギ
荒川土手で出会ったツグミくん。
街中でも野鳥はしっかり生きている。



荒川区/YOU
こんせんくんと Consent!



町田市/K ママ
ハロウィンで8カ月の娘がしろくまの
コスチュームを。うしろ姿があるで、
しろくまの赤ちゃんでした(笑)

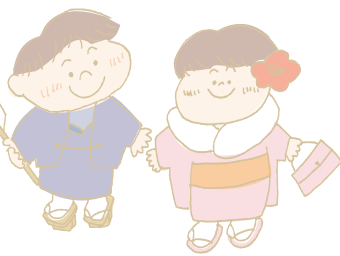
産地や農家の方々の努力に感謝 新米を食べて思うこと

大田区 米っ娘さん

先日、初めてパルシステムさんで新米を購入しました。お米自体もおいしかったのですが、あらためて食の大切さを感じました。
今、食料難や食品ロスの問題が広がっています。できるだけ食材を余すことなく、産地や農家の方々の日々の努力に感謝して、いただくと思います。

Yumyumを読んで出産準備
夫も真剣に読んでます!
もうすぐ出産予定日。毎日ドキドキする日々が続いています! まだ早いです、カタログ『Yumyum』のなかの記事の「離乳食OK NG 食材」がとてもためになりました。
夫も「ためになるね!」この記事とっておこう!」って真剣に記事を読んでいた、ほっこりしました。

青梅市 ちびぶう



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



きれいなお口で笑いたい! 歯みがきの大切さを実感

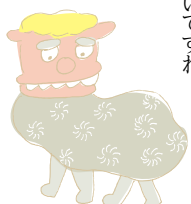
西多摩郡 ひのでナナ

『わいわい』11月号「今すぐ歯みがきしたくなるお口の話」、とてもためになりました。歯みがきをするのが病気の予防になったり、1本でも多くの歯があることが健康につながるということがよくわかりました。
元気に長生きし、おいしいものを食べられるよう、定期健診を受けようと思いました。『歯のメンテナンス大全』も読んでみようと思います。きれいなお口で、はっはっはと笑いたいと思います。

他人事じゃない、ペットロス 相談場所が増えることを祈って

日野市 アスカボーイ

11月号のハートでコミュニケーション、ペットロスの記事を読んで。
愛犬の獣医師も、ペットロスに苦しみ、心理カウンセラーに相談した経験から、病院に飼い主のメンタルサポートとして「ココロの相談室」を設けるようになりました。わが家の飼い犬も14歳で、ペットロスや介護は関心の高いことです。Rさんも専門の先生に相談できたらいいですね。



家族に好評! 作ってみたパーティ料理

府中市 ゆみちゃん

11月号の「カンタン・華やか おうちパーティ」は、ちよっと参考にさせてもらっただけで、家族にとっても好評でした。インスタントのものでも、アイデアで豪華になりました。

外へ出たがる 保護猫の良し乃 とうとう捕まえた獲物

中野区 朱無花果

大阪からやってきた保護猫の「良し乃」といっしょに暮らしはじめて、早6年。室内飼いだ、外へ出たがるため、猫用のリードを購入した。初めはリードを着けられることを怒っていたが、今ではすっかり慣れ、リードを見せるだけで玄関へダッシュするほど(笑)。
秋晴れの今日、散歩中ふと見ると「とかげ」をくわえてドヤ顔していた。いつも見つけては追いかけるが逃げられていたため、「今日は捕まえたんだね!」と思う反面、とかげに最悪のトラウマを与えてしまったことに申し訳なく思う。



当選発表

11月号クロスワードの正解は「はっしも」でした

応募総数は812通でした。国分寺市の須藤さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、練馬区の石黒さんをはじめ5名の方に、「1,000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 41

パルシステム東京理事長 松野 玲子



「食べること」は すべてにつながる

全国オーガニック給食フォーラムなど子どもたちの給食を、有機にかえようという動きが広がっています。学校給食は地方自治体の事業であり、どの子どもも等しく享受できるものです。その給食に有機の食材をというのは、子どもたちを地域のみんなで大事に育てようという意志です。

この運動を担っているのは、当事者の親だけでなく、地域の人、自治体、生産者

や生協など、多様な人々たちです。さらにその農産物を地域の身近な人が作ることで、より地域の活性化と環境保全につながるということです。

すでに韓国やフランスでは、「給食」をつづいた「食」の取り組みが、子どもだけでなく社会にもよい影響を与えているといます。食べることは、個人にとどまらず、すべてにつながる原点なのですね。



本文で登場する「全国オーガニック給食フォーラム」には、パルシステム東京も協賛しています。

私が泣いた日 笑った日。

パル職員の
ミニコラム
Vol.8



商品推進課
久保賢

入協歴 9年
好きなパル商品 コア・フード野付の産直ほたて、北海道産直牛びーふサイコロステーキ

遺伝子組み換えやゲノム編集のこと、もっと知ってもらいたい

アパレル会社勤務だった11年前に原発事故が起きました。放射能の子どもへの影響が気になる調べていたら、脱原発に力を入れるパルシステム東京の求人募集と出会い、迷わず転職。配送や営業を経験し、2年前、商品推進課に異動しました。

仕事のおもな業務は、『食べものナビゲーター』の毎月発行や学習会の開催で、ゲノム編集や遺伝子組み換えなど、食の安全の情報を組合員のみなさんにわかりやすく届けることです。

日本の食べものの安全性には課題があることに気づき、関心をもってもらえるような情報発信をめざしているけれど…。専門家ではない消費者の私だからこそその発信ができと思っています。

そんな私を笑わせてくれるのは、3歳の長男です。テレビCMで流れる曲を、歌詞をごまかしながら自分流に歌うのがおかしくて、家族みんなで大爆笑! もちろんパルシステムのCMもテキストに歌ってます! ♪



久保さんが発信する動画「GMナタネ調査隊」はこちらから↑



大学生になった親せきの子。
今年はお年玉をあげようか
迷っています。

あけまして
おめでとう
ございま〜す!



めいっ子・Yさん
(大学生)

さて、今月のお悩みは……?

大きくなった親せきの子 お年玉、今年はどうする?



イラスト/ごんどうまゆ

2 めいのYさんの気持ちもたいせつに

一方、Yさんにとっては、急にお年玉をもらえなくなったら、さびしいものです。できれば終わりにする年に「お年玉を渡すのは今年が最後なの。さびしいなあ。大事に使ってね」などと声をかけては。そして、「大きくなってうれしいよ」「これからは大人同士、よろしくね」などと、成長を祝い励ます言葉を伝えたり、ポチ袋にメッセージを添えたりするのもいいですね。

まだ大人の“初心者マーク”をつけたばかりのYさん。人生いろんなときがあるけれど、つかず離れず、困ったときに頼れる人がいるということが一番の贈りものになるかもしれません。

いずれYさんもあげる側に。あたたかい気持ち
を引き継ぐ習慣にしたいですね。



【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は、03-6205-6720 月〜金、10時〜16時30分(土日祝は休み)相談は無料
※ 12月28日(水)〜1月3日(火)は休み



●クロスワードパズルの答



●ポイントプレゼント

☐申し込む

☐申し込まない

あてはまるものに☑を入れてください

●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
すくしていただくと助かります。

スマホからの投稿は
こちらから▶▶▶



広報室「わいわい1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 肉も野菜も! “バラ凍結” 活用術
- 2 スマホすっきり写真整理
- 3 理事長 新年のあいさつ
- 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。



宮城県石巻市役所大通り商店街の老舗青果店「守谷フルーツ」。ボランティアの人たちが「俺らが営業を再開させるからね」と奮闘し、震災後、わずか1カ月でオープン(写真は2011年4月)

国際交流の船旅コーディネーターなどを行うピースボートは、寄港先での交流プログラムの経験をいかし、1995年1月の阪神・淡路大震災で災害支援を開始。上島さんたちは東日本大震災以降にPBVを設立し、本格的な活動をスタートさせます。

「被災地に着いたころは資金もなく、たった4人のスタッフでは何もできなかった。あるとき、炊き出しなど被災地での活動は船旅の運営に似ていると気づき、人さえ集まってくれば何とかなると思ったんです。現地のボランティアたちに、もう少し残ってくれないかと頼み、みんながむしやりに取り組みましたと話す上島さん。

ボランティアが活動しやすい環境を整えることに奔走しながら、多くの人を巻き込み、のべ約9万

人もが支援活動に参加しました。「全国から駆けつけたボランティアが泥だらけで取り組む姿を見て、被災した人たちも『前を向こう』と思えたのでは」と上島さんは振り返ります。

「想定外の災害でインフラが崩壊、頼みの綱の公助も機能しなくなった。そのとき、力となったのは、被災した人同士の助け合いはもちろん、ボランティアの存在も大きかったと思います。災害対応のしくみも必要ですが、困難を解決したのはやっぱり『人』でした」

今も被災地と交流を続けたり、移住したりしたボランティアもいます。上島さんは、「向かい合うというより、同じ方向を向いて、お互いさまの精神で助け合う。ボランティアがそんな社会づくりのきっかけになれば」と話します。



東日本大震災では、PBVによる現地での調整で、パルシステムの職員も活動に参加。炊き出しにのべ43回、148人を派遣し、1万5,000食以上を提供した(写真は、パルシステムグループの宮城県石巻市での活動)



活動を終え、汚れた格好のまま東京に戻ると、被災地とのギャップに愕然とするスタッフもいた



「被災した人たちは口をそろえて『まさか自分が…』と話します。まずは自分が備えることが大切」と上島さん

左端以外の写真提供は
PBV/上野祥法

PBVは防災・減災への
研修・講演も行っています▶▶▶



シリーズ

明日へ そして前へ

111

人を支えられるのは「人」

東日本大震災ではインフラが崩壊。機能不全に陥った被災地で人々を支えたのは…。

2011年の設立以降、国内外で災害支援活動を行う一般社団法人ピースボート災害支援センター(新宿区以下PBV)。1月17日の「防災とボランティアの日」をまえに、現場活動が続ける上島安裕事務局長に、東日本大震災でのボランティアについて聞きました。

明日の私が ちょっと助かる 作りおき レシピ

レシピ担当より

冬の寒いときに恋しくなる豚の角煮は、そのままでも炒飯にしてもおいしい人気メニュー。味のしみた長ねぎのおいしさや、しょうがの風味が、くさみ取りのためだけでなく食欲をそそります。ふたつの野菜の名脇役ぶりも堪能していただける一品です。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

時間がおいしくしてくれる

豚の角煮



豚の角煮

保存期間 冷蔵3日間、冷凍10日間 全量カロリー 4975kcal

材 料 (5～6人分)

豚バラブロック
..... 1,200g (400g×3本)
長ねぎ 4本
しょうが 40g (約2個)
酒 100ml
砂糖 大さじ5 (約50g)
しょうゆ 75ml
ほうれん草 2わ
(ゆでて5cmに切りそろえる)

作り方

- 1 ねぎは白い部分を5cmのぶつ切り、青い部分は取り置く。しょうがは繊維にそって薄切りにしておく。
- 2 4～5cm角に切った豚肉、ねぎの青い部分、しょうがの半量、かぶる程度の水(分量外)を加えて中火でアクをとりながら30分ほどゆで、粗熱をとる。ねぎ、しょうが、煮汁の表面に浮いた脂をすべとる。
- 3 味がしみやすいよう、豚肉を切断面(脂身と肉のしましの層)が鍋底に

- つくよう立てて入れ、酒、砂糖、①のねぎの白い部分、しょうがの半量、②の煮汁を加えて火にかけ、沸騰したら火を弱め40分ほど煮る。肉の上下を返してしょうゆを加え、さらに弱火でコトコトと40分ほど煮込む。(肉を立てて並べ、すきまがない程度の大きさの鍋を使うと、味しみがよい)
- 4 角煮、ねぎ、しょうが、ほうれん草を盛りつける。お好みでからしをそえて。

アレンジ

グアパオ
割包
(台湾風角煮バーガー)



中華蒸しパン「割包」に、ゆでて水分をしっかりとった青梗菜(縦に4つ切り)と2日目以降の味がしみた角煮をひとつはさむ。

※割包の作り方は、パルシステム東京ホームページで。同じ生地、角煮を包んだ「角煮まん」にもアレンジできる。



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

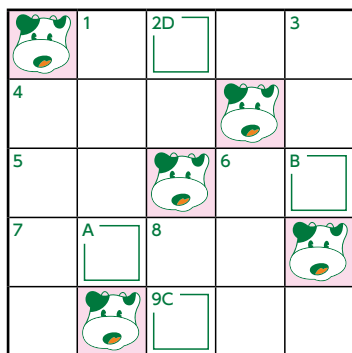
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C D



- よこのキー
- 1 新年に初めて毛筆で抱負や目標などを書くこと
 - 4 赤飯にも使われ、おいしいあんこにもなる豆
 - 5 「スキップ」や「リバース」などがあるカードゲーム
 - 6 九州・沖縄と中国との間にある「東〇〇海」
 - 7 天高く舞う、お正月遊びの一つ
 - 9 春は花見、秋は月見で冬は〇〇〇

- たてのキー
- 1 ニシンの卵巣を乾燥・塩漬けにしたもの。おせち料理の定番
 - 2 アニメ映画化された『魔女の宅急便』の主人公の名前は?
 - 3 〇〇〇立ちの整った顔
 - 4 「インナー」の反対語
 - 6 友人の新たな挑戦に〇〇〇を受ける
 - 8 清流に生息する魚。子持ち〇〇の甘露煮

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
1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
1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。

1,000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。ポイント希望される方は、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。