

\ 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！





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
パラバラにして
使いたいときにも便利。



鶏そぼろを作りたくて購入。冷蔵室に移して解凍して作ってみたら、くさみもなく今までで一番というくらいおいしくできました。
[Mari0228さん]



しっとり鶏ひき肉と
チンゲン菜の和風炒め

だいどこログ



オムライスの
具にも

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]



肉団子の春雨スープ



流水解凍した
ポリ袋のまま
もみこむと簡単ね！

【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。しょうゆで味を調整する。



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、
冷蔵室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

までっこ鶏筋きりササミ
(バラ凍結) 300g

産直鶏皮なしムネ肉唐揚用
(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

だいどこログのあるレシピは [だいどこログ レシピ名](#)

使いたい分だけ使えて
長期保存がきき、
包丁・まな板いらすの「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！

凍結 活用術



子どもは
別メニューの
ときにも
使えそう

肉も野菜も！

少し足すのに
便利ね



食材を足すのに
いいかも

バラ凍結

まな板いらす♪

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

凍ったままお鍋にパリリ



凍ったままレンジでチン！



※詳しい使い方は、4ページに！



※詳しい使い方は、4ページに！



※詳しい使い方は、4ページに！

キホンは冷蔵室解凍！



冷蔵室解凍の目安は
半日程度
パットに広げれば
スピードアップ

お急ぎなら流水解凍で！



◎バラ凍結は、急な温度変化と加熱のしそぎが苦手。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れる液体)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、バサつきの原因に。
※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、yummyum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!



即席人参しらすがゆ

7~8ヶ月ごろ



ほうれん草入り肉そうめん

9~11ヶ月ごろ

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!



yummumちっちゃカット
産直にんじん 210g

農薬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

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用』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ますので、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「プランチング」(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(プランチング)冷凍したほうれん草の、1ヶ月後のビタミン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通常貯蔵の影響」日本食品保藏科学会誌、vol.23 NO.1、1997年



Q. 自分で冷凍するのとは違うの?

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つですね。

*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か。

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。

便利も安心も

パルシステムの畜産直産地では、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。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・直産商品です。



『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



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

切るのが面倒だけど、これを使えばいいのか?



ほうれん草の温玉みそ汁

鍋に湯をもかし、煮たままの食材と和風だしの素を入れて煮る。
弱火にして玉子を溶き入れ、火を止める。
器に入れて、温玉をのせる。

カットとうふ

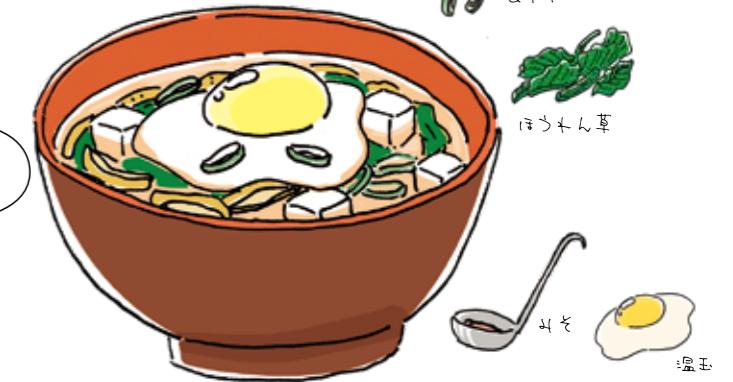


長ネギ

ほうれん草



玉子



甘みのある肉厚な葉で食感バッヂ



そのまま使える
国産長ネギカット 170g



あっという間に具だくさん!

カットベーコンと合わせて常備しておき、サッと炒めてほうれん草ベーコンで朝食にしています。お弁当にも入れられて時短パンサイです。
【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、煮たままの冷凍野菜を中火で炒める。
火がとろつたら塩・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スイートコーン 600g



スイートコーン

ささがきごぼう

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。旬の時期に収穫して鮮度がいいうちに加工。ささがきから凍結完了まで30分。あく抜き不要。

宮崎のささがきごぼう



200g
農薬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いうちに加工。ささがきから凍結完了まで30分。あく抜き不要!

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

パルシステムのレシピサイト

だいどこロク

にもアイデアがいっぱい!

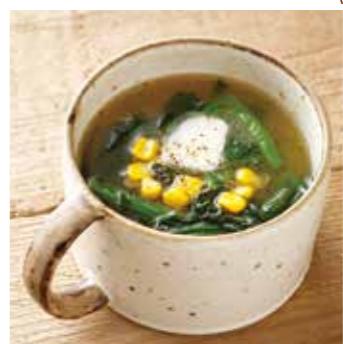
ほうれん草としらすのレンジおひたし



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ぞバタースープ

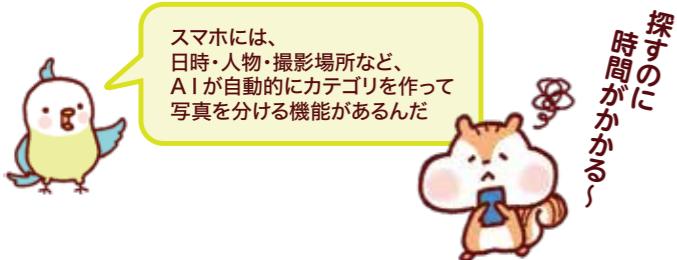


ごぼうとえのき茸のミルクスープ



「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

ペット・食べ歩き・
旅行とかお好みで

作ってみたよ

アルバムのタイトルを
決めて、そのなかに
入れたい写真を
自分で選ぶんだ



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!



さよなら写真メタボ! 自分軸を見つけよう

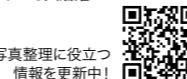
監修: アルバム姉妹



「2週間に1回、15分」の整理を
習慣にしてます

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。バルシステム
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!



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!!

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



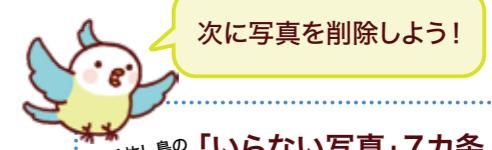
\削除を始めるまえに!/ \判断が早くなる! /

3 「消えたら困る・絶対残したい写真は何?」



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

写真は小さいところの
撮れなかったり、一度の
子どもの写真が小さい



手放し鳥の「いらない写真」7力条

- 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!
電車中に移動中に
お昼休みに



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。

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、がんに罹患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



※2022年度たすけあい活動助成企画

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・探険隊」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…。また探険隊では、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、園内で育てたバケツ稻の「脱穀・粉入り」体験。園児たちは、「おいしいお米にな~れ」と念じながら粉をすりました。

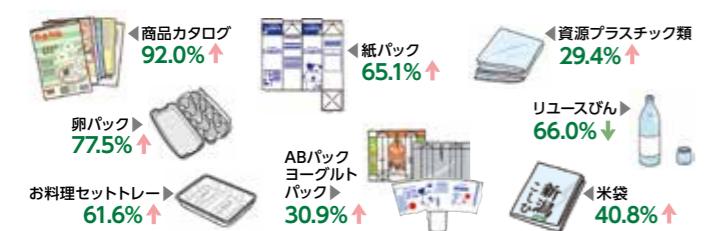
（ぱる★キッズ足立）



リユースびんって脱炭素！

洗って繰り返し使うリユースびんは、行政のリサイクルよりもCO₂排出量を削減できる。空にならばパルシステムの回収に！

リユース・リサイクル回収率 *回収率は2022年4月～10月の回収量／供給量



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、「暮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。

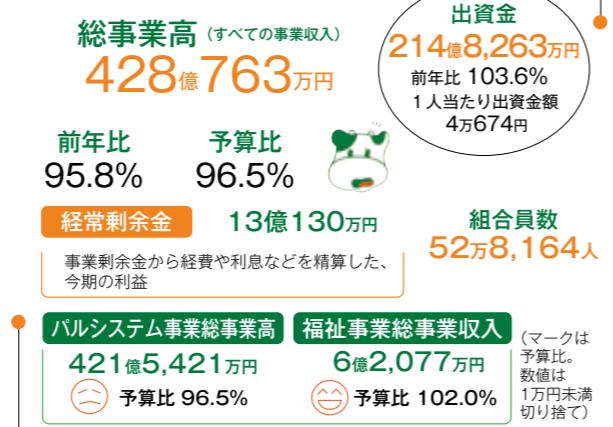
●パルシステム事業と福祉事業 5月からの行動制限の緩和により、パルシステムの利用が減少し、計画を下回りました。

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ひします。

2022年度 上半期報告

2022年4月1日～2022年9月30日



パルシステム東京の理事長から、新年のメッセージをお届けします

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久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。

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あると感じています。

昨年も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って、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。



までっこチキンの飼育状況を確認した監査人のみなさん (7月15日)



東村山セントラルで直米の支援写真

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「暮らし」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もうとあります。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です。

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。

多くの不安を抱えるこの時代、「今だけ、金だけ、自分で」という思考に陥りやすいといわれます。それでも私たちは助け合いの組織である協同組合らしく、「未来のために、いのちを大事に、みんなの幸せのために」ともに行動する一年にしたいです。

それは社会を変える可能性です。

『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)

QRコード

つくりおきレシピ

今月のレシピは

時間がおいしくしてくれる

豚の角煮

レシピ担当より

冬の寒い季節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



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

- 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。
- 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)を加えて中火でアケをとりながら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てとる。
- 味がしみやすいよう、豚肉を切断面(脂身と肉のしましまの層)が鍋底に

つくよう立て入れ、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、ゆでて水分をしきりきった青梗菜(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。同じ生地で、角煮を包んだ「角煮まん」にもアレンジできる。



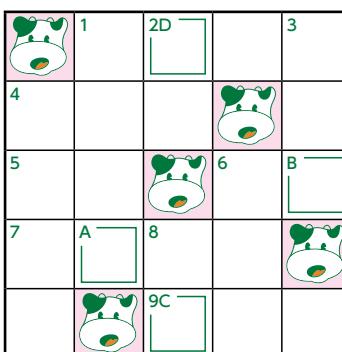
監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタイリング／(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D



よひのキー タてのキー

- 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
- 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。ポイントを希望される方は、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。