

わ い わ い

12
2022
December
機 関 誌

\ 年末年始は /

#便利つゆ #白だし 推し!

06 ちょっと描きたい人の
イラストレスノート

08 今月のキーワード
ジェンダー

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

パルで注文
手作りケーキでクリスマス

cono(八千代市)

ここ数年クリスマスケーキは手作り。2020年にはカタログに載っていたレシピを採用。子どもたちはパルのスポンジケーキを、チョコペンで飾りつけて、楽しみました。カットしたら中央にパルのプリンが隠れていて、大喜び!



風味豊かでコクがある。
和食の味づけは
これ1本で決まる！



『便利つゆ』
『白だし』
『推し！』

年末年始は

#便利つゆ #白だし



関東風の甘辛つゆで一年を締めくる



年越しそばは
ほっとする
安定の味で

肉そば

材料(2人分)

- 『産直豚バラ切落し』..... 150g
- 『二八そば』..... 1袋
- 長ねぎ..... 適量
- 『便利つゆ』..... 100ml
- 水..... 500ml

作り方

1. 肉をひと口大に、長ねぎを斜めに切る
2. 鍋に『便利つゆ』と水を入れて、煮立ったら①を入れる。肉に火がとおったら火を止める
3. ゆでたそばを器に入れ、②をかける

『便利つゆ』希釈の目安

※好みに調整してください

つけつゆ 『便利つゆ』 1 : 水 2

[1人分] 便利つゆ50ml : 水100ml

かけつゆ 『便利つゆ』 1 : 水 5

[1人分] 便利つゆ50ml : 水250ml



来年はうなぎ年！
推し活はまかせ！

推し！

料理の強い味方、
『便利つゆ』と『素材がいきる白だし』。
年越しそばから、お雑煮、おせちまで、
忙しい年末年始こそ使いどころ。
手早くおいしくバシッと決めて、
お正月をゆったり過ごしましょう。

だしのうまみで
素材の味を
引き出す！



和洋中どんな料理にも使える調味料の
新定番！素材の味を生かし、色もきれい
に仕上がるので、料理も映える！



『白だし』
『推し！』

やさしいだし味でほっこり年越しうどん



『白だし』希釈の目安

※好みに調整してください

かけつゆ 『白だし』 1 : 水 10

[1人分] 白だし30ml (大さじ2) : 水300ml

※白だしは色が薄いので多めに使いがちですが、
しっかり味がついているので、ボトルに書かれた希
釈を目安に、最後に味を調整するのがおすすめです

かきたまうどん

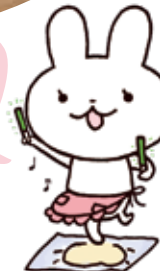
材料(2人分)

- 卵..... 1個
- 『産直小麦の冷凍うどん』..... 2玉
- 長ねぎ..... 適量
- 『白だし』..... 60ml (大さじ4)
- 水..... 600ml

作り方

1. 鍋に『白だし』と水を入れ、煮立たせる
2. 沸騰したら一度火を止め、溶いた卵をゆっくりと円を描くように入れる
3. ゆでたうどんを器に入れ、②と刻んだ長ねぎを入れる

『白だし』と卵は
相性バツグン！
卵焼きや茶碗蒸しも
試してほしいな！



推しがせいぞろい！料理と好みで使い分けて

かつお節はうまみと香り、さば節は甘味とコク、そうだがつお節は味をしめ、
こんぶのうまみを合わせる。素材の特徴を生かした「だし」が決め手！

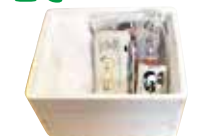
	便利つゆ	こだわりつゆ	うまみつゆ	素材がいきる白だし
	900ml / 691円 360ml / 322円 毎週(コトコト) 12月3回・12月4回 (きなり)	900ml / 711円 12月2回・12月4回 (コトコト・きなり)	500ml / 518円 1月4回(きなり)	900ml / 613円 12月3回(コトコト・きなり) 360ml / 268円 12月5回(コトコト) 1月4回(きなり)
だし素材	かつお節、さば節、 こんぶ	かつお節、さば節、 こんぶ	かつお節、さば節、 そうだがつお節、こんぶ	かつお節、さば節、そうだがつお節、 利尻こんぶ、日高こんぶ、真こんぶ
味の特徴	甘辛味	甘さを抑え、醤油感を 際立たせた味わい	便利つゆ、こだわりつゆと 比べ20%減塩。少し甘め	だしのうま味。少量で味が決まる
向いている料理	麺のつけ汁・かけ汁、丼もの、肉じゃが、肉・魚の照り焼き、 煮魚をはじめとした和食全般			麺のかけ汁、吸い物、スープ、 おでん、鍋ものなど和洋中の料理に

価格はすべて標準価格(税込み)

リユースびんは
使い終わったら
パルシステムに戻してね



このマークが目印！



便利つゆ・白だし おいしさのこだわり

化学調味料は使いません

『便利つゆ』の開発当時は、濃い味が好まれていた時代。だしのうまみを生かしたつゆは薄味に感じられることもあるなか、一貫して化学調味料不使用にこだわってきました。だし素材など改良を重ね、めんつゆとしてだけでなく、和食の定番調味料に成長。

『白だし』も化学調味料不使用。だし素材の種類を増やすことで、だしのうまみをより複雑化させ、深みのある味わいに仕上げています。



家庭と同じように、だしをとる

密閉した鍋でだしをとると、風味は濃くなりますが、生臭みなどが強くなり、香りが悪くなることもあります。そのため、あえて家庭同様に鍋のふたをせず、だしをとっています。

かつおなどの荒節は、削り加工をしてから配合し、大鍋で抽出。こんぶは、水につけてから加熱し、雑味が出ないように沸騰前に火を止めてとり出します。素材のうまみを十分に引き出すよう、ていねいにだしをとっています。



pal*system

【お詫びと訂正】便利つゆの取り扱い企画について正しくは下記となります。

900ml/691円 毎週(コトコト) 12月4回(きなり) 360ml/322円 12月2回・1月1回(きなり)



失敗なし! だから元日の朝もゆったり



関東風雑煮

材料(2人分)

もち	2個
鶏モモ肉(ひと口大に切る)	60g
大根	5cm(短冊切り)
人参	5cm(短冊切り)
しいたけ	2個
かまぼこ	4切れ
ほうれん草	適量
『便利つゆ』	50ml
水	350ml

作り方

1. ほうれん草を下ゆでし、5cm幅に切る
2. 鍋に『便利つゆ』と水を入れ沸騰したら、鶏肉、大根、人参、しいたけを入れて煮る
3. 器に、焼いたもちと②を入れ、①とかまぼこをそえる



ぶり雑煮

材料(2人分)

もち	2個
ぶり	1切れ
塩	少々
酒	大さじ1
みつば	適量
『白だし』	40ml
水	400ml

作り方

1. ぶりを半分に切り、塩と酒をかけ15分おく
2. 鍋に水(分量外)を沸騰させ、①を1分ほど下ゆでし、ザルにあげる
3. 鍋に『白だし』、水を入れ沸騰させ、②を入れてひと煮立ちさせる
4. 器に、焼いたもちと③を入れ、ひと口大に切ったみつばをそえる

あったか料理もおまかせ!

年末年始、鍋などのあったか料理で家族の食卓がいっそうにぎやかに。専用のスープや調味料がなくても『便利つゆ』『白だし』でOK!



すき焼き

割下も『便利つゆ』をベースに砂糖などを加えて好みの味に。



野菜たっぷり白だしポトフ

『便利つゆ』『白だし』を使ったレシピは「だいどころログ」でもたくさん紹介しています!

パルシステムと私たちがいっしょに作りました



『便利つゆ』と『白だし』は、「だし」とことんこだわって開発しました。化学調味料を使った調味料は便利ですが、なにを作っても同じ味になってしまうことも。一方、だしにこだわった本品は、野菜や肉、魚など、調理する食材によって味が変化するため、飽きがこない味付けに。季節によって変わる素材の味を引き立ててくれます。ぜひ「だし」のパワーを最大限に生かした『便利つゆ』と『白だし』を毎日の調理にお役立てください。

株式会社 にんべん
株式会社 にんべんフーズ

日本の「だし文化」を大切にしながら、開発を続けてきました。
研究開発部 河合秀春さん

『白だし』で作るペペロンチーノは絶品! ぜひお試しください!
家庭用事業部 佐藤輝一さん

組合員さんと『白だし』をリニューアル開発。煮物は『白だし』で煮て、『便利つゆ』で調えます。
研究開発部 遠藤直子さん

『便利つゆ』と『白だし』の学習会も人気です! ぜひご参加ください!
営業部 杉山恭一さん

『便利つゆ』はお煮しめや鶏の八幡巻きにもおすすめ! 味つけに自信がなくてもお店のような味に!



あれこれ使えて推し!

便利つゆにつけ込む

煮豚づけと味玉

材料(作りやすい分量)

豚かたまり肉	500~600g	水	100ml
紅茶のティーバッグ	2袋	梅干し	中2個
『便利つゆ』	100ml	ゆで卵	人数分
		いくら	適量

作り方

1. 鍋に豚肉とティーバッグを入れ、かぶるくらいの水(分量外)を加え火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをずらしてのせ、アクを取りながら40~50分煮る。竹串をさして、澄んだ汁が出ればOK
2. 別の鍋に『便利つゆ』と水、タネをとってつぶした梅干しを入れ煮立たせる
3. ①と②の粗熱がとれたら、ゆで卵といっしょに保存袋に入れ、冷蔵庫で一晩おいて完成。薄切りにした肉につけ汁、ゆで卵にいくらをのせる

紅茶で煮ると肉の臭みや余計な油がとれ、しっとりやわらかくなる!



便利つゆにつけ込む

鮭の焼きづけ

材料(作りやすい分量)

生鮭切り身	2切れ
『便利つゆ』	50ml
水	50ml
ゆずの皮	適量

作り方

1. 鮭をひと口大に切り、オーブントースターで10分焼く
2. 鍋に『便利つゆ』、水、ゆずの皮を入れて煮立てる
3. ①と②を熱いうちに保存容器に入れ、一晩つけ込む

ゆずの香りで上品な仕上がりに



おせち作りもお手のもの



『白だし』は、ほかの調味料とも合うのでいろいろ試してみてもいいポイント!



酢・砂糖

紅白ピクルス

ピクルス液の割合

『白だし』 3 : 酢 3 : 砂糖 1

作り方

1. ピクルス液を鍋に入れ、沸騰させる
2. 保存容器に①と、梅の形に抜いた人参、大根を入れて一晩おく

抜き型を使うと梅の形もかんたん。紅白なますの代わりに



『白だし』に含まれるイノシン酸とトマトのグルタミン酸で味に深みが!



ケチャップ

和風エビチリ

材料(2人分)

むきえび	120g
長ねぎ	1/2本
にんにく	1かけ
しょうが	1/2かけ
赤唐辛子	適量
『白だし』	小さじ1~2
ケチャップ	大さじ2
水	50ml
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
ごま油	大さじ1

作り方

1. えびに塩・こしょうをして、片栗粉をまぶす
2. フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、にんにく、しょうが、輪切りにした赤唐辛子を入れて炒め、香りが出たらえびを加える
3. えびの色が変わったら、『白だし』、ケチャップ、水を加え、煮からめる



まぐろ以外にかまぼこやサーモンでも

LESSON 3 かわいく囲もう

絵をかかなくても、飾りのある線で囲むだけでステキなメッセージに

下線

文字の下に線を引いたら、その上に規則的に模様をかく

仕事おつかれさま

丸囲み

丸く囲んだら、線の上に模様をランダムにのせる



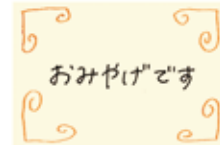
フキダシ

顔イラストから出るような話し言葉風に

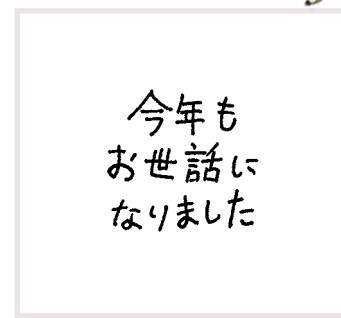


額縁囲み

絵の額縁に見立てて、四隅に模様を。直線だけでもおしゃれ



メッセージを囲んでみよう!



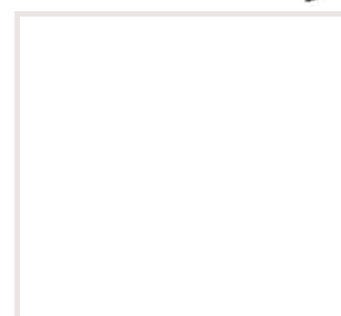
LESSON 4 動物をかこう

動物は、子どもがかいてほしい絵の一番人気! 子どもが喜んでくれる顔を思い浮かべてかいてみよう

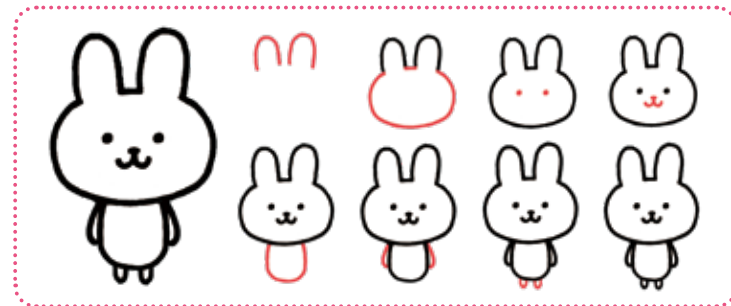
ウサギをかいてみよう!



好きな動物をかいてみよう!



こんせんくんをかいてみよう!

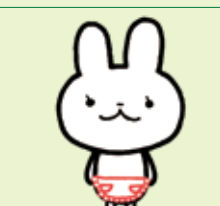


パーツを変えるだけで、ほかの動物に変身!

ネコならしま模様、サルなら大きな耳など、特徴を2つ3つ入れるだけで、その動物らしくなるよ



アレンジしてみよう!



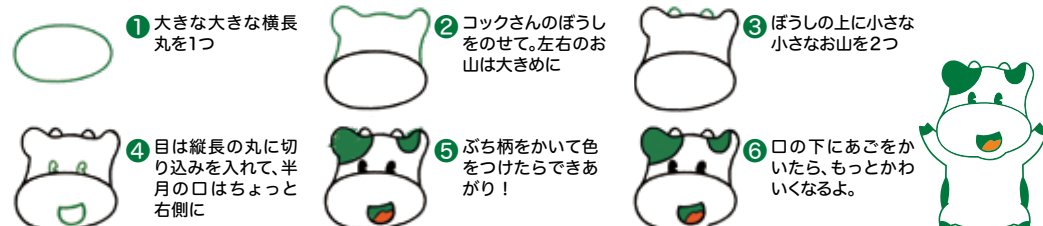
目と目を離し、まつ毛をつけて、口をびる〜んと広げて、エプロンをしたら、2ページの「白だしウサギ」に!

ゆるキャラにするには

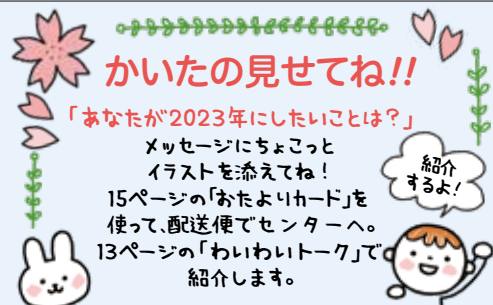


目鼻口、手足など、パーツを小さくかくと、かわいくゆる〜い感じに♡

こんせんくんチャレンジ



どんな絵でも想いは伝わるよ いろいろ楽しんでね!



ちょこっと描きたい人の

イラストアルファ

イラスト LESSON NOTE

+αで 気持ち伝わる

そろそろ、一年のあいさつを交わす時期ですね。手軽にデジタルで伝えられる時代だからこそ、手がきの文字や絵はそれだけでプレゼント! ペンを持ってかいてみませんか?



なぞったり、かいたりしてみてね



シンプルな顔を かいてみよう!

LESSON 1 顔をかこう

シンプルな顔の絵だけでも気持ちは伝わります。勇気を出して丸をかくところからスタート!

丸シールにかいておく、サッと使えて、使い道が広がるよ

これだけでも十分OK



基本の笑顔

目と口だけで表情はできあがり!



手をつけると、さらに表情豊かに



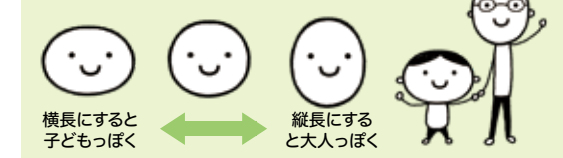
髪や小物を加えて、その人らしく



髪型やメガネなど、特徴づけるものをプラス

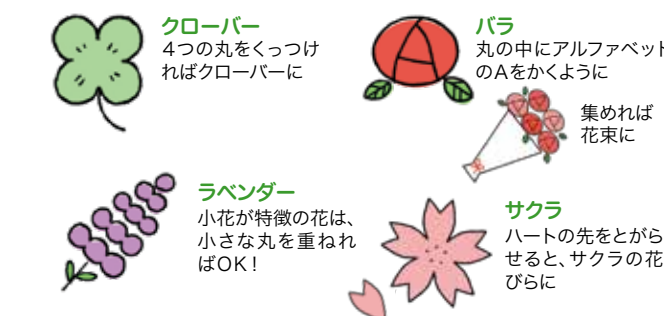


丸の形でイメージが変わる

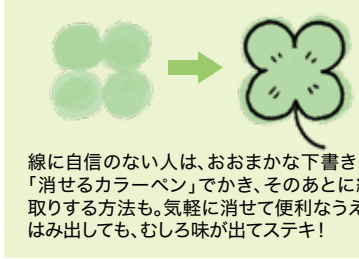


LESSON 2 植物をかこう

花などの植物は、場面を問わず使いやすいアイテム。かき慣れておくくと便利



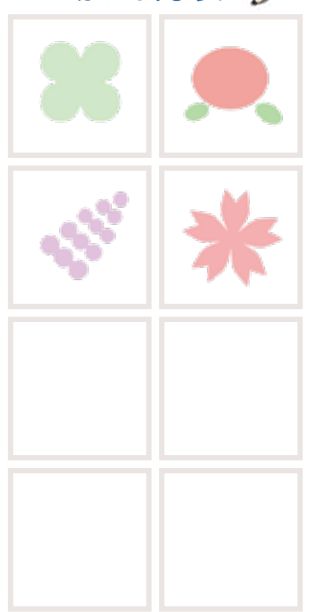
「消せるペン」はイラストにも便利



自分と家族の顔を かいてみよう!



植物を かいてみよう!



9/22 第19回定例理事会開催

(1)第15期(2023年～2025年)役員(理事・監事)の総定数及び選出区(全区・地域区)の設定の件
定款及び役員選挙規約に基づき、第15期役員の総定数および選出区を、理事29名(全区8名、地域区21名)、監事5名(全区区)、地域区は8選出区となることを議決しました。
(2)第14期復興支援委員会、有識委員期中選任の件
第14期の有識委員1名の辞任に伴い、復興支援委員会運営規則に基づき、新たに有識者1名を委員として補充しました。

10/13 子育て個育でワークショップ
大人の部活ようこそ 遊びごころde音読

組合員による、組合員のための、居場所とつながる場を作ることをめざす「子育て個育でワークショップ」。パル

システム東京の「ファシリテーター養成講座」を修了した組合員が企画・運営する企画の1つ、「遊びごころde音読」が開催されました。

参加者は、ファシリテーターが選んだ6編の詩や小説などの一節から2編を選



滑舌をよくするウォーミングアップからスタート。「読み手は楽しく読むのが一番!聞き手は気持ちと耳を傾けて」とファシリテーター(すみだ産業会館にて)

10/22 身近なプラスチック汚染
～家庭・市街地から河川、海へ～

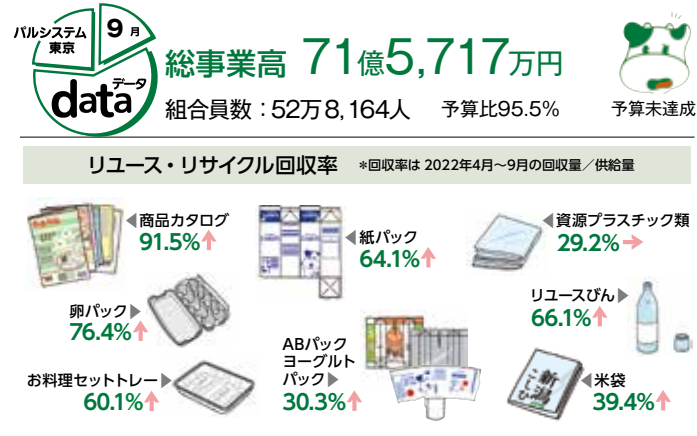
近年、世界中で問題視されているマイクロプラスチック問題。昨年に続き東京理科大学の二瓶泰雄教授に、身近なプラスチック汚染についてオンラインで聞きました。

講義では、プラスチックごみの基礎知識、懸念されている問題、全国の河川のマイクロプラスチック汚染状況、おもな発生源となる市街地の状況、今後の対策などを学びました。

最後に、個人で気軽に参加できるごみ拾いSNSアプリの利用や河川・市街地の清掃活動に参加するのもマイクロプラスチックの削減に効果があると話しました。



劣化して割れたごみ箱のふた。ボー捨てだけではなくプラ製品の不用意な扱いもマイクロプラを生む(学習会資料より)



あなたは
どうですか?

無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)は、日常にあふれていて誰にでもあるものです。

たとえば…

- ☐ 家事や育児などは女性がするものだと思う
- ☐ 「男らしく」「女らしく」と思うことがある
- ☐ 血液型で相手の性格を想像することがある
- ☐ 単身赴任と聞くと、父親を思い浮かべる
- ☐ 女の子はプリンセスが好きだと思う
- ☐ 責任者と聞くと男性を思い浮かべる

内閣府のアンケート調査*では、性別による役割分担について男女とも約半数が、「女性には女性らしい感性がある」「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えています。

*令和3年度「性別による無意識の思い込みに関する調査」(内閣府男女共同参画局)から



気づこうとすることが
第一歩

一般社団法人
アンコンシャスバイアス研究所
太田 博子 理事

アンコンシャスバイアス(unconscious bias)とは、「無意識に“こうだ”と思う」ことです。無意識の思い込みはジェンダー問題にかぎらず日常的にあり、相手に対するものだけでなく、「私には、どうせ無理」と思うなど、自分自身に対するものもあります。

「普通は〇〇だ」「こうすべきだ」「どうせムリだ」といった決めつけや押しつけの言動となってあらわれやすく、相手を傷つけることにつながったり、自分の可能性を狭めたりすることもあります。

アンコンシャスバイアスは、無意識であるがゆえに、完全になくすことはできないものです。けれど、「アンコンシャスバイアスに気づこう!」と意識することで、モノの見方が変わったり、ほかの可能性を考えてみようと思えたり、一歩踏み出してみようという勇気がもてたりなど、さまざまな変化がおとずれるかもしれません。

「これって、私のアンコン?」を合言葉に、ぜひ、一人ひとり、その時ごとに向き合うことを大切にいただければと思います。

【アンコンシャスバイアス研究所】
アンコンシャスバイアスの概念を広く社会に認知、普及すること、より良い社会、より良い人間関係を生み出すことをめざす。企業や団体、一般向けの講演や人材育成、小・中学校でのアンコンシャスバイアスについての授業など。

取材は2022年11月11日現在

「男だから」「女だから」って
いわないで

- ジェンダーは社会的・文化的につくられた性別のこと
- 歩みが遅い日本のジェンダー平等
- 無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)に気づくことから



漫画/小犬丸伸子

誰にでもある無意識の思い込み
ジェンダー平等を阻む見えない壁のひとつが、私たちのなかにある無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)です。「男だから、女だから」といった思い込みは、育った環境や経験から生まれ、気づかないうちに自分やほかの人の生き方を制限することもあります。
まずは、自分の思い込みに気づくことから始めませんか。ジェンダー平等がめざすゴールは、男女それぞれが違いを認めながら、誰もが生きやすい社会にすることです。それは一人ひとりの、小さな気づきから始まります。

数字で見る ジェンダーギャップ(性別による格差)

子育て世代の家事・育児時間(週平均)

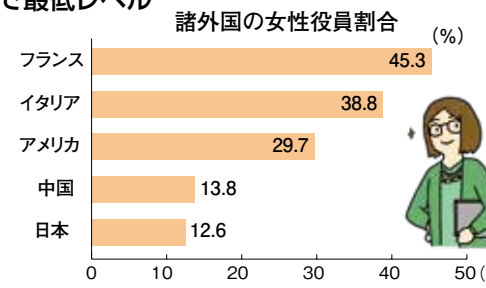
男女の差は5時間20分(令和元年度は5時間1分)。コロナ禍で男女とも在宅時間が増えたものの、男性が積極的に家事・育児に参加していないケースも。



令和3年度 男性の家事・育児参画状況実態調査(東京都)から

日本の格差は先進国のなかで最低レベル

経済・教育・健康・政治分野のデータから、各国の男女格差を測るジェンダーギャップ指数2022(世界経済フォーラム)では、日本は146カ国中116位。教育・健康分野は世界でも上位ですが、経済・政治分野の女性参画が圧倒的に少ないのがその理由です。



「令和4年4月 女性活躍・男女共同参画の現状と課題」(内閣府男女共同参画局)から

今月のキーワード

ジェンダー



9/30

食育リーダーのオンライン講座 いざという時に役立つ非常食！

ふだんの食材を非常食に活用できるメニューを、食育リーダーがオンラインで実演。組合員と試作しながら学ぶ食育講座が開かれました。ポリ袋で炊くごはん、火を使わないサバ缶カレーなど、計4品のレシピを説明しながら共に調理。常備食についてなどの講座も交え、楽しく作りました。

(パルシステム東京)



10/1

親子で行く都心の生き物観察会 in東京大学駒場リサーチキャンパス

都心に生息する生き物を観察。東京大学総合研究博物館研究事業協力者の須田真一さんの「自分が見つけたい虫はどんな場所が好きか考えて探してみよう」のかけ声で、草むらや石の下を探すと、たくさんの生き物が。知らない虫の名前や家での飼い方なども教わって、大満足のひとときに！

(パルシステム東京)



10/6

商品カタログの雑貨ページで見かける 日本の“いいもの”雑貨が勢ぞろい！

カタログに載っている日本製の“いいもの”を試して購入の参考にしようと学習会を開催。(有)カワグチ企画の川口重雄さんから棕櫚のたわしや箒など、職人によるていねいなものの作りの話を聞き、実際に手に取り、商品のよさを実感！「次はぜひ注文したい」という声が続々とあがりました。

(羽村委員会)



10/12

身近な戦跡フィールドワーク 戸山・西早稲田コースで

靖国神社・小石川コースに続く3回目。講師は今回も東京都歴史教育者協議会・会長の東海林次男さん。現在は大型団地の建つ場所に、戦前・戦中にはいくつもの軍施設が並んでいたことを知った参加者から、「多くの人々が住むこの団地が、戦争につながる場所だったとは」の感想も聞かれました。

(清新委員会)



9/19

産直Cafe「りんごの魅力を 教えちゃうよ アップルファームさみず」

りんごの産直産地、長野県のアップルファームさみずの生産者・山下絵里さんから、化学合成農薬、化学肥料が慣行の半分以上の「エコ・チャレンジ」栽培などについて学習。病虫害に迅速に対応できるよう、こまめにりんごの木の様子を見ることが、おいしいりんごの見分け方も知りました。

(パルシステム東京)



9/28

深い呼吸を身につけて心身を整えよう 快眠への道

寝つきが悪い、夜中に目が覚める…そんな悩みを解消し、心地よく眠るための方法を、漢方薬膳学士の遠藤知紗子さんから聞きました。安眠に誘う、深い呼吸を得るための呼吸筋ほぐしや呼吸法、足裏や耳つぼなどをほぐしてリラックスする方法を学び、「今日から安眠できそう」の声が。

(明るいくらし立花委員会)

PickUp

10/1

社会の課題を解決したいー。そんな市民団体を応援する「市民活動助成基金」 今年度の助成団体が決まり、伝達式を開催

誰かが暮らしやすい社会になるよう、各団体の今後の活動に期待します。

パルシステム東京は、さまざまな社会的課題に取り組む市民団体を資金面で応援する、「市民活動助成基金」を設けています。7月の公募では54団体が応募、12団体が今年度助成団体に決定しました。地域の人々や障がいのある人の居場所づくり、日本滞在中の外国人支援、生活困窮者支援、子育て支援、図書館活動など、活動分野も多様です。困っている人に直接支援を届けるなど、行政だけでは解決できないことに積極的に関わる団体ばかりです。



伝達式や写真撮影のあとは、各団体が運営方法などについて情報交換。団体間のネットワークが、自然にうまれていた今年度の助成金の総額は491万9,792円。助成団体の活動や助成金額などの情報は、パルシステム東京ホームページで



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。



新潟県上越市吉川区(旧吉川町)
新潟県南部に広がる米どころ。もみ殻など、地域資源を循環する環境保全型農業を実践。2001年、パルシステム東京は、吉川農業協同組合(現えちご上越農協)、(株)よしかわ杜氏の郷、吉川町(現上越市)と「食料と農業に関する基本協定」を締結

▲上越市吉川区の棚田で
稲刈り体験(写真上右)
手作業で4分の1ほどを刈り取り、束ねて、はさ掛けに。残りはコンバインで刈り取り、脱穀まで完了

▲稲刈り後には自然を満喫
(写真上中・左)
環境省の「平成の名水百選」に選ばれた尾神岳の「大出口泉水」で湧きたての水を味わい、近くの絶景ポイントで夕映えを楽しむ

▼味噌づくりに挑戦！
地元産の大豆と酒米の米麹で作る味噌は風味豊か。2日目の昼食で、郷土料理の押しずしと、名産品の自然薯そばを味わう。北陸地方で栽培されている金時草と、かぼちゃの天ぷらも添えて

9/17
~18

親子で産地交流

～よってかね？ えちご上越！～ 新潟こしひかりの里de稲刈り&味噌作り体験

上越市 柿崎区総合事務所
小林賢治さん

3年ぶりの産地交流で、わくわくしながら受け入れの準備をしておりました。稲刈りと、味噌づくりを楽しんでもらいましたが、生産者との直接の交流で、作り手の思いを知ってもらえたと思います。私たち産地も組合員さんからの温かい言葉が励みになりました。これからも途切れることなく交流をつなげていきたいと思っています。



この秋、3年ぶりに再開された現地での産地交流。1泊2日で新潟県上越市を訪問し、黄金色のこうべをたれた稲の収穫や味噌づくりを体験しました。

2日目は、味噌づくりに挑戦。講師は、「竹直味噌」の生産者、竹直生産組合のみなさんです。ゆでた青大豆をすりつぶし、米麴などとよく混ぜた味噌ダネが土産。できあがりを楽しみます。

夕食時の交流会や、星空の下の花火など、生産者の心づくしとふれ合いに、胸躍る2日間を過ごしました。

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！



●大根餃子

大田区 Y正

大根1本(大)は皮をむかず、せん切り器で細く切る。塩でしんなりさせたあと、しっかり2度、水分をしぼる。ニラ1束みじん切り、豚ひき肉500g、みそ適量と合わせてよく練り、餃子の皮で包む。にんにく、しょうがは好みで。本場、北京の人から教わりました。

●大根の唐揚げ

あきる野市 ちゃちゃまる

棒状に切った大根に下味(だししょうゆ、にんにくやしょうがにしょうゆなど)をつけたあと、片栗粉や小麦粉(半々に混ぜても)の衣をつけて揚げる。ポテトフライのような満足感があり、おいしいです。

●大根のすりおろし汁

新宿区 KIKU

すりおろした大根を、長ねぎやえのきなどとすまし汁やみそ汁に。すりおろしたれんこんや里芋でもおいしい。

レシピ募集中!

「鶏手羽中スペアリブ」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。



骨は大事だと実感した 義母の骨折、その後
西東京市 たもさん
『わいわい』10月号の「骨貯金」を読んで、義母を思い出しました。雪の日に転倒し腰を強打し、救急車で運ばれそのまま寝たきりになり、認知症もどんどん進みました。健康体からあつというまに、要介護4になりました。骨粗鬆症があったようで薬も処方されていましたが、飲み忘れが多かったようです。そのせいか、腰の写真を撮ったところ、数年前にも圧迫骨折があったようですが、本人はわからなかったようです。骨は大事ですね。

「花見糖」をオススメしました 近所で知り合った農家さん

町田市 やまびこ

最近、近場で希少品種を作られる農家さんと知り合いました。無農薬で育てた海老芋など、高級料亭に出すものを、廃棄される穀物などを肥料に育てたものだからと、格安でわけてくださる。物価が上がるこの時代に、なんてぜいたくなことだろうとありがたさを感じて、まわりにも声かけする日々です。そして、私からはパルの「花見糖」をオススメさせていただき、差し上げました。



品川区／おやつ大好き三兄弟
「うめそば豆腐」を使って、子どもたちとお月見団子を作りました。ツルツとモチツツとして大好評でした。



大田区／旅行行きたい
配送箱を開けたら、かわいいこんせんくんが入っていました〜♪



府中市／すみこっちゃん
ずっと前から見に行きたかった御岳(みたけ)のレンゲショウマの花を、やっと見えました!

当選発表

10月号クロスワードの正解は「しんまい」でした

応募総数は800通でした。板橋区の宮本さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、立川市の田中さんをはじめ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 40

パルシステム東京理事長 松野 玲子



ともに平和な日常を願い よいお年を

ロシアの侵攻から9カ月が過ぎた今、寒く厳しい冬を迎えているウクライナのみなさんが案じられます。

みんなの願いを集めた「ウクライナ人道危機緊急募金」の贈呈先、6団体の活動報告会がありました。砲撃から逃れた市民への食料や日用品の配布、子どもたちへの心のケアのようすなどを聞き、平和な日常に向けて私たちに何ができる

か、これからもみんなで考えていきたいと思いました。

平和な日常が失われたのはウクライナだけではなくありません。パルシステム東京で働くミャンマーの介護実習生も母国を案じて暮らしています。日本でも、格差が広がりが生活が苦しい人が増えました。

誰もが安心して暮らすために、生協らしく考えていきたいです。



「ウクライナ人道危機緊急募金」活動報告会はコチラから▶



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



骨折で料理ができない! 助けてくれたパル商品

東村山市 しげちゃん

先日、右手首を骨折し、全治1カ月と診断されました。利き手なのでまったく料理ができません。そんなとき、パルシステムのカット済みの食材は、とーっても助かりました。栄養もしっかり摂れて感謝です。

野菜のありがたみを知りました 初めての畑仕事で学んだこと

福生市 ごんごん

初めての畑仕事に挑戦! 雑草取りから種まき、収穫まで。以前までは、傷んだから、放置しすぎてカビが生えたから...とすぐに捨ててしまっていた野菜たち。自分で畑仕事をしてみて、ありがたみを実感。収穫したらすぐに調理や、適切な方法で保存するようになった。自分で自分の食育になった出来事でした。



塩を入れたらジュシーに! 作ってみましたハンバーグ

大田区 きゅみ

『わいわい』10月号に載っていた「おいしいハンバーグ」を見て、さっそく作ってみました。過去に、ひき肉だけ粘りが出るまでこねてから具材を足すといと聞いたことがあり、実践していましたが、お塩は入れていませんでした。

今回お塩を足して作ったところ、本当に今までよりジュシーな仕上がりに。驚きました。なぜそうすべきなのか、きちんと理由を理解してやらないと意味がないと痛感しました。

夫のテレワーク 3食作ってヘトヘトに...

江戸川区 ゆいな

夫がテレワークになり、2年経過。3食必死に作っているうちに、疲れてしまいました。

そんなとき、パルシステムの冷凍チャーハン、冷凍パスタなどを昼食にするとおいしく、さらにすぐにできるので昼食が楽になりました。



パル職員
のミニコラム
Vol. 7

私が泣いた日は
笑った日。



三鷹センター 配達担当
馬場 美奈子

入協歴 3年(兼パルライン)
好きなパル商品 餃子にしよう!

「担当者ニュース」へのリアクションがうれしくて

笑ってばかりの毎日です。唯一、泣くのは感動的なドラマを見たとき。ドラマは子どものころから好きで、制作に携わることが夢でした。実際にADの仕事をしたこともあるけれど、数カ月で断念。体力的にきつかったです。

真夏の配達もたいへん…。だけど、笑いが絶えない先輩たちのサポートのおかげで、たいへんさも超えられます。もちろん、組合員さんとの交流も元気の源です!

2カ月に一度の発行をめざしている「担当者

ニュース」は、組合員さんとの大事な交流ツールです。前の週に届けたニュースの片隅に「ニュース、待ってますよ」とメモがあったときは、とっともとっともうれしかった! 故郷・山梨のことを書くと、「私も山梨出身」「以前、山梨に住んでた」と声をかけていただいたり、食欲がおちたと書いたときは「さっぱり料理レシピ」を教えてくださいませんか。

笑顔でお届けできるのは、みなさんとの交流があるからです。



Mさん
(30代)

すぐ大泣きするうちの子。
まわりの目も
気になってつらいです

やだやだ～
ずっとここにいる!!



子ども・Hくん
(2歳)

さて、今月のお悩みは……？

ダダをこねるわが子に困惑 まわりの目も気になります



イラスト／ごんどうまゆ

1

イヤイヤ期 子どもとどうつきあう？

ダダをこねるのは自我の芽生えで、子どもが順調に成長している証拠。表われ方は子どもによって違います。イヤイヤが続くと親はつい感情的に叱りたくなりますが、ここはグッとこらえて深呼吸。そして、「帰りたいくないんだね」「イヤなんだね」と子どもの気持ちを認める言葉を伝え返しましょう。ハグなどのスキンシップで子どもにつきあいながら、落ち着くのを待つのもひとつ。長く続くときは頃合いを見て、子どもの好きな話をしたりして、こだわりから離れるように水を向けては。

子どもは、「ほめて気持ちを満たす」「共感される」経験を重ねると心の安定につながり、気持ちのオンオフもしやすくなるもの。疲れたときはかんしゃくを起こしやすくなるので、「出かける・帰る」タイミングをはかるのもポイントですね。

ひとりで悩まずお気軽に♡
〈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
※土日祝と12月28日(水)～1月3日(火)は休み



●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12月号」

2

人目を気にするよりもたいせつなこと

泣いている子を叱らなければ「甘やかし」、放っておいたら「虐待？」など、周囲にどう見られるかが気になって、親のほうも泣きたくなりますよね。公衆の場で大泣きしたときは、そっとその場を離れ、親子で落ち着ける場所を見つけましょう。

たいへんだけれど大事にしたいのは子どもの気持ち。人目を気にして必要以上に強く叱る、「人に怒られるよ」などとまわりへ責任転嫁をするなどの対応は避けたいですね。

「親子ともががんばれ～!」と見守っている人もいます。イヤイヤ期を乗りきるために、親自身も休息の時間をたいせつにね。

子育てに厳しい時代といわれます。まわりの人が声をかけたり、温かいまなざしを向けたり、安心して育児できる環境を作りたいですね。

私が肩の力を
振こう



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 年末年始は #便利つゆ #白だし 推し!
- 2 イラストレッスンノート
- 3 キーワード「ジェンダー」
- 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。



毎年行っているパルシステム東京「子どもの甲状腺検診」の拡大学習会として開催。トークライブはオンラインでも参加を募り、多くの組合員が参加した。登壇者(左から、伴英幸さん、アイリーン・美緒子・スミスさん、白石草さん)の背景には「311子ども甲状腺がん裁判」原告6人のサインの写真(提供:OurPlanet-TV)

水

俣病の存在を世界に知らしめた写真家ユージン・スミス

この関係は認められていません。新宿代々木市民測定所理事長・伴さんから「甲状腺検査は過剰診断などという意見もあり、今後調査が行われるか懸念している」という現状も語られました。

『MINAMATA—ミナマター』のモデルでもあるアイリーンさんは、水俣病と福島第一原発事故後の政府の対応への共通点を「10の手口」として指摘し、「国や加害企業は責任を逃れるため、被害者を混乱させ、分断させ、疲れさせ、過小評価して、あきらめさせようとする」と話します。

「水俣では、まったく根拠がない説を出して混乱させ、福島では、放射能を風評被害や不安をあおるとして、なかが正しいかわからなくさせています」

原発事故後、福島県が行っている「県民健康調査」では、これまでに300人近い子どもが甲状腺がんと診断されていますが、被ばく

「水俣で闘った人たちがいたから、日本の環境は守られてきたともいえる。福島の若者が闘うのは、私たちのためでもある」というアイリーンさんの言葉に、参加者は支援の声を届けていく必要を確認しました。

「水俣では、まったく根拠がない説を出して混乱させ、福島では、放射能を風評被害や不安をあおるとして、なかが正しいかわからなくさせています」

「原告の存在は、福島の復興をアピールしたい人たちにとって目の上のこぶ。阻止しようという強い圧力を感じる」と話し、水俣との共通点がさらに浮き彫りになりました。



© Larry Horricks
『MINAMATA—ミナマター』2020年／115分／アメリカ
水俣病患者や家族の日常、原因企業チッソと闘う人々にカメラを向け続けた写真家ユージンとアイリーンの姿を描いた作品。ジョニー・デップが製作・主演をつとめたことでも話題に

水俣と福島に共通する「10の手口」

1. 誰も責任を取らない／縦割り組織を利用する
2. 被害者や世論を混乱させ、「賛否両論」に持ち込む
3. 被害者同士を対立させる
4. データを取らない／証拠を残さない
5. ひたすら時間稼ぎをする
6. 被害を過小評価するような調査をする
7. 被害者を疲弊させ、あきらめさせる
8. 認定制度を作り、被害者数を絞り込む
9. 海外に情報を発信しない
10. 御用学者を呼び、国際会議を開く

アイリーンさんが指摘した「水俣と福島に共通する10の手口」(当日資料より)。パルシステム連合会の情報メディア「KOKOCARA」では、アイリーンさんのインタビューも▶▶▶



シリーズ

明日へ そして前へ

110

水俣と福島の共通点とは？

10月10日、映画『MINAMATA—ミナマター』上映会&トークライブを新宿本部で行いました。

水俣病が公式確認されてから66年たつ今なお、認定を求める裁判は続いています。映画鑑賞後、熊本県水俣での公害と福島第一原発事故に共通する問題点が話され、今、福島で何が起きているのかを共有しました。

取材は2022年11月11日現在

明日の私が
ちょっと助かる
作りおき
レシピ

今月のレシピは

洋食の定番 おなかも心も満たされる♪

マッシュポテト

レシピ担当より

パーティシーズン到来です。マッシュポテトは、ステーキやハンバーグに添えるのはもちろん、ほかの野菜とあえてこっくりとしたポテトサラダにも。ほっこりした味が心をほぐ、シンプルでも幅広く応用のきくレシピです。お祝いの席を飾る一品としてもどうぞ。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



マッシュポテト

保存期間 冷蔵3日間 全量カロリー 735kcal

材料 (5~6人分)

じゃがいも.....5個(500g前後)
水.....かぶる程度(約400ml)
チキンブイヨン.....8g
(水100mlに対して2g)
バター.....30g
砂糖.....大さじ1
生クリーム.....約30ml
(牛乳でも代用できるが、生クリームがおすすめ)

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、2cm角に切る。水(分量外)をはった鍋に入れ、さっとかきまわしてから水を捨てる。
- 2 1の鍋に水とチキンブイヨンを加え、火にかける。
- 3 沸騰したら弱火にし、フタをして5分。火を止め5分そのまま保温し、指で簡単につぶれるぐらいにやわらかくなったなら、水をきる。
- 4 弱火にして、残りの水分を飛ばし火を止める。熱いうちにバターと砂糖を加え、混ぜながらじゃがいもをつぶす。生クリームを加えて好みのやわらかさに調える。

アレンジ

シェパーズパイ

バター(分量外)を塗った耐熱皿に、ミートソースを底が見えないくらいひいて平らにならし、マッシュポテトを皿が埋まるように入れる。フォークで表面に飾りをつけたら、220℃に予熱したオーブンで12分ほど焼く。
チーズをのせて焼いても。

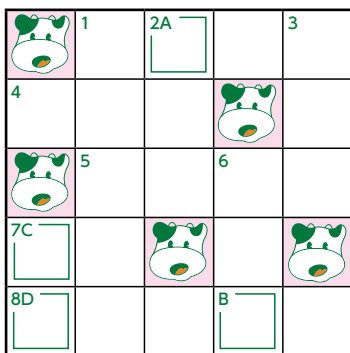
監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタyling／(有)クレア

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 灯油や電気などを使って部屋を暖める暖房器具
- 4 転ばないように階段の〇〇〇を持つ
- 5 その冬に初めて降る雪
- 7 関東は鎌倉大仏、関西は〇〇の大仏
- 8 湾岸地域のこと。横浜〇〇〇〇〇

たてのキー

- 1 1年間のすずやほこりをはらって清めること
- 2 県立、府立、道立、〇〇〇
- 3 缶に使われる薄い鉄板。昔はおもちゃにも使われていた
- 6 赤じそのふりかけとして有名な「〇〇〇」。青じそは「かおり」
- 7 破れ〇〇に綴じ蓋

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
12月25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
12月23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。