

わ い わ い

3
2023
March
機 関 誌

\ 4月号から新レシピコーナーがスタート /

「分子調理」でもっとおいしく

06 「はじめまして」を好スタート！
好感度アップの自己紹介術

08 今月のキーワード
共感疲労

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram



きょうもつづくよ
パルびより

満開の下、満面の笑み

おもむろ(北区)

テレワーク中心で家に閉じこもってばかりでしたが、パルシステム東京の配達担当さんがとても元気で、いつもその元気を分けてもらっています。まだまだテレワーク続きなので、明るい笑顔とともに配達される新鮮野菜を楽しみにしています。写真は、一昨年、はじめてお花見に行ったときの娘です。2歳になった今年、みんなの大好物『までっこ鶏チキンナゲット』を持って、お花見できますように。

Q 肉をやわらかく焼くには？

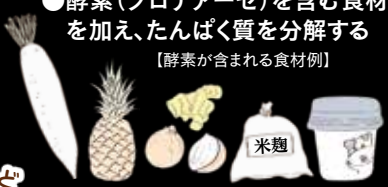
肉は加熱するとかたくなります。
加熱すると縮む性質をもつたんぱく質ですから。
加熱のときに、水分が蒸発するのも原因。
なので、以下のような方法を使います。

せんい



繊維をこわす

- 物理的に繊維をこわす
肉の筋を切る
たたく
- 酵素(プロテアーゼ)を含む食材を加え、たんぱく質を分解する
【酵素が含まれる食材例】



おんど



温度を制す

- 肉の種類によって加熱法を選ぶ
肉のたんぱく質はおもに「筋繊維」と「コラーゲン」。筋繊維は約65℃で収縮を始め硬化し、コラーゲンは長時間加熱で軟化する



【加熱したときのたんぱく質のイメージ】

ほすい



保水力を高める

- 水分が蒸発しないよう、加熱しすぎない
- 繊維の間を広げて保水力を高める食材を加える

【保水性を高める食材例】



筋繊維の多い豚肉をやわらかく焼くには、「強火で一気」にはNGです。
ゆっくり65℃前後にすることで、たんぱく質の収縮は弱められます。



かたくならない

しょうが焼き

4月号から
新レシピ
コーナー(16ページ)が
スタート

分子調理学研究家に学ぶ

「分子調理」で もっとおいしく

調理工程の理由がわかれば、
料理はもっとおいしく楽しくなります。
食材や調理法を科学的にとらえ、
いつもの料理をグレードアップさせましょう！

各種メディア
にも出演



はじめまして、
こじまぼん助です！
4月号からレシピコーナーを担当します。
「分子調理」とは、
食材の性質、調理中に起こる変化を
科学的視点で考え、料理すること。
「分子調理」の考えを取り入れながら、
料理をおいしくするコツを
お伝えします！

肉を出し入れしながら焼く

7 火を止め、たれが冷めたら、再度肉を戻し入れてからめる。

6 残ったたれをとろみがつくまで煮詰める。

5 ④で焼いた肉をすべてフライパンに戻し、③を入れてからめる。1分ほどたったら肉を取り出す。

4 フライパンに油を熱し、①を塗った面を上にして、重ならないように並べる。片面に焼き色がついたら取り出し、残りの肉も同様に焼く。

3 ①で使った器に、Aを入れて混ぜ、たれを作る。

下準備する

2 豚肉を1枚ずつ広げて並べ、片面に①を塗り、15分ほどおく。

1 しょうがを皮ごとすりおろし、酒を加えて混ぜる。



消火



中火



中火



強火

肉を何度も出し入れするのは、肉が高温になりすぎて、かたくなるのを防ぐため。ていねいな火入れて、ジューシーになるんです

コツ③ 焼くのは片面だけ

片面を焼き色がつくまでしっかり焼いて！この焼き色もおいしさにつながるの。この時点で赤みが残っていても大丈夫！⑤で火がとおります。

肉の出し入れが少しめんどくさいけど、やわらかくなるからやってみます！

片面だけ？大丈夫かしら？

酢の酸味と、唐辛子の辛みで味がしまるんです

たれは後入れですね。酢も入れるんだ！

コツ② しょうが液は片面だけ

酒は、肉から抜け出る水分を補い、保水性も高めてくれます。しょうがは焼くとこげるので、肉の片面にだけ塗ります

ええっと、豚肉を広げるパットパット

コツ① 生のしょうがを使う

しょうがの酵素パワーでたんぱく質を分解させるため。チューブのものは、酵素パワーがなくなっているんです

あ！キューブのを使おうとしてました。皮ごと使うなら、パールの『エコしょうが』は安心

最初に紹介するのは
あ、「しょうが焼き」。
ぼくの作り方の
コツは3つ！
ぜーったいに肉をかたくしません！

白飯必須！
準備は済ませるか



豚肉のしょうが焼き

材料(2人分)
豚肩ロース薄切り肉……………300g
(↑ほどよい脂でおすすめの部位)
しょうが……………2かけ
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ2
A 酢……………小さじ1/2
一味唐辛子……………ひとつり
油……………適量

作ってみたよ！

お弁当に入れて、時間が経ってもやわらかかったです！今までは作るたびに味やかたさが違っていたけど、これなら、毎回安定しておいしく作れそう。



「わいわい」編集者A

4月号から、新レシピコーナー 「うまいもの研究所」がスタートします！

あなたの“おうちごはん”が変わるかも!?

『わいわい』裏表紙に掲載のレシピコーナーがリニューアルします。分子調理学の考えに基づき、料理をおいしくする方法を「3つのコツ」にしてわかりやすくお伝えします。「作りました!」のおたよりも、随時、お寄せください!



新レシピコーナーイメージ

Message

多くのレシピの工程に理由が不在であることに疑問をもち、得意だった化学の考え方をういて料理をするようになりました。料理にはルールも正解もありません。でも、何となく作るのと、基本を熟知して作るのでは結果は違ってきます。ほくの料理発信のポリシーは「日本の家庭料理をもっとおいしく」。あなたのまわりに「おいしい」が増えたらうれしいです。ほくのレシピがそのきっかけとなりますように



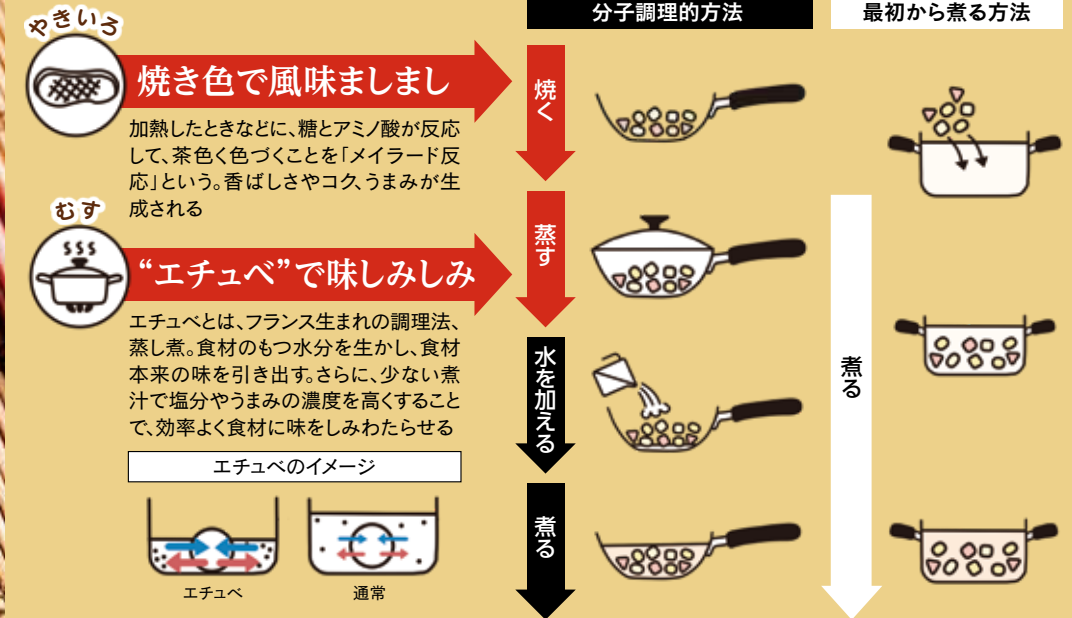
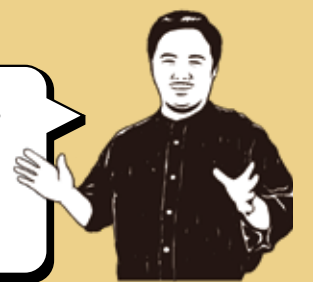
こじまばん助
分子調理学研究者、ビデオグラファー
定番料理が圧倒的においしく作れるレ
シピをYouTube、cookpad、Nadiaな
どに投稿。料理の「なぜ」について、てい
ねいな解説が好評。動画・CM制作など
多岐にわたって活躍中



クセになる
ごちそう豚汁

Q いつも、味がもの足りない気がする…

おそらく、**食材の味を引き出せていないから**。
煮物や汁物は、煮るより**蒸す**ほうが、
食材本来の味を引き出し、早く味がしみ込みます。
蒸す前に焼き色をつけることも大事。
この調理法で、カレーや肉じゃがなどもおいしくなるんです



完成



夫が「大絶賛! わが家の豚汁は味噌汁の延長でしたがこれはメイン料理になる“ごちそう豚汁”。肩ロースでも作ってみました。豚バラのほうがパンチがあって食べごたえがありました。

蒸してから、水を加える

6 ひたひたの水を加え、ひと煮立ちしたら、火を止めて、味噌を入れる。小ねぎや七味唐辛子は好みで。



強火

具が多くて汁が少ないって思いました? だしの濃さとボリューム感で、やみつきになりますよ。

5 酒とみりんをふり入れ、フタをして、ときどき混ぜながら、水分が足りない場合は水を加え、野菜がやわらかくなるまで蒸し煮にする。(約20分)



中火

コツ③
蒸し煮で味しみしみ

効率よく、全体に味がしみわたり、食材の本来の味を引き出してくれます。ぜひ、ここで、汁を味見してみてください!

4 玉ねぎ、人参、大根、②のごぼう、こんにゃくを加え、肉の脂をからめるように炒める。つやが出てきたら、和風だしの素を振り入れ、さっと炒める。



中火

3 豚肉を焼き色がつくまで焼く。キッチンペーパーでおおまかに脂を吸い取り、にんにく、しょうがを加え、香りが立つまで炒める。



強火

コツ②
肉に焼き色をつける

肉の表面の2面程度を焼いてください。肉の弾力を残すための厚切り。焼きすぎないで!

しっかり焼く

2 ごぼうは水にさらさず、多めの油をからめて、しっかり焼き色がつかうまで焼き、取り出す。



強火

コツ①
ごぼうに焼き色をつける

ごぼうは風味を生かしたいので、水にさらさないでください。全体の味の骨組みになるので、きれいな茶色になるまで、強めに焼いてください! いいにおいがしてきたでしょ、それがメイラード反応です。

1 豚肉は3cmほどの厚さに切り、ごぼうは3~4mm幅の斜め切り、玉ねぎはくし切り、人参は1cm幅の半月切り、大根は1cm幅のいちよう切り、こんにゃくは手でちぎりアク抜きをしておく。



しっかり焼き色をつけたいので、鍋より、フタのある深めのフライパンがいいですね

次は、「豚汁」。
また豚汁って思いました?(笑)
ほくの代表作、
お試しあれ!



豚汁

材料(4人分)
豚バラ肉(ブロック).....300g
ごぼう.....1本
玉ねぎ.....1個
人参.....1本
大根.....1/3本
こんにゃく.....1枚
にんにく(みじん切り).....1片分
しょうが(みじん切り).....1/3かけ分
油.....大さじ2 ~
『和風だしの素 かつお風味』.....小さじ2
酒.....150ml
みりん.....大さじ2
味噌.....大さじ2~3
水.....適量
小ねぎ、七味唐辛子.....各適宜

もう、できあがり? 思ったより早くできますね

味噌を入れてないのにあ、おいしい!! 豚汁の濃縮だしですね

豚汁を作っている感じがしませんね(笑)

肉は大きすぎるといったけど、焼くと小さくなってちょうどよさそう。これだけでおいしそう!

ごぼうは厚切り、しかも焼くんですね。すごく香ばしい香りがしてきました!

自己紹介を、上手に手直し！

自己紹介本番で、なってしまうがちな事例と手直し例を紹介。
ちょっと変えて話すと、親しみやすく、印象的な自己紹介ができます。
あととはにかく、笑顔で、明るく、話し始めてください！

【職場編 | ありがち自己紹介】



【学校編 | ありがち自己紹介】



ありがち自己紹介 こう直そう

えー、あの…で始めると
自信のない印象

言いそうになったら、
一度黙る

あわてて終わらせる

自分のことも
最後に付け加える

「けれども」でつなげて
長々と話す

一文を短くすると
伝わりやすい

緊張すると、
早口になりやすい

意識して
ゆっくり話す

【職場編 手直し例】

①ちょっと人見知りで緊張しています。打ち解けると大丈夫ですし、人の話を聞くことが大好きです。
趣味は食べ歩きです。②近くのおすすめの店など、ぜひ教えてください。
③パソコン関係には強いので、何かあれば聞いてください。
これからどうぞよろしくお願いいたします。

①人見知りだと言っておくとハードルが下がる
②グルメ情報は、誰とでも盛り上がる話題
③仕事上の強みもさっとアピール



【学校編 手直し例】

うちはわんぱく系男子。①家でもバトルが絶えません(笑)。
元気づけて迷惑をおかけするかもしれません。何かありましたら、遠慮なく教えてください。
家では、②妹のめんどろをよく見る優しいお兄ちゃんです。
私の仕事は薬剤師です。③趣味はジャニーズの推し活です。
親子ともども仲よくしてください。

①子どものクソッと笑えるエピソードで共感アップ
②困った話のあとは、良いところも伝えて
③自分の紹介も。趣味や好きなことなど



笑顔があれば大丈夫！

人に初めて会うときや自己紹介で緊張しますよね。「何か良いこと言わなきゃ！」スラスラ話さなくちゃ」と考えすぎて、あせってしまつことも。

でも大丈夫。基本的に「笑顔」で「明るく」話せばOK。「何を話すか」で悩むくらいなら、笑顔の練習をしたほうがずっと好印象です。

職場では、自己紹介の鉄板フレーズをもっておくといいですね。「ちょっと心配性ですが、仕事はていねいでミスが少ないと言われます」など、短所を強みに変えられると、社内でも社外でも高評価です。

場を温めるコツ

話を聞くときはうなずいて

ほかの人が話しているときは、
◎顔を向けて
◎笑顔で
◎うなずいて
聞きましょう。
話している人も安心し、あなたの好感度も上がります！



監修：かわばた あき
元静岡エフエム放送・局アナ。アドラー流メンタルトレーナー。言語学・心理学に基づく話し方の専門家。
HP「女子アナ直伝『伝わる』話し方」
<https://www.jyoshiana.net>
↑話し方を学べます！

「はじめまして」を好スタート！

好感度アップの自己紹介術

初めての部署は緊張～



次は私の番…！



4月は始まりの季節。学校や勤務先、地域の集まりなどで最初に求められる「自己紹介」。苦手、という人も…。でもちょっとしたコツで、相手を受ける印象は変わります。第一印象を工夫して、新生活をスムーズに始めましょう！

笑顔で明るく話せばOK

「人は第一印象が大事」と言います。「メラビアン法則」という心理学の法則によると、第一印象は視覚からの影響がなんと半分以上！何を話すか悩むまえに、話すときの表情や声のトーンに気をつけてみましょう。

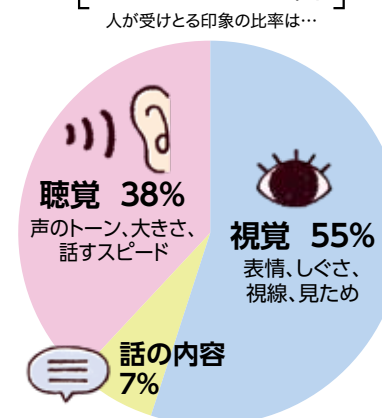
【メラビアンの法則】

人が受ける印象の比率は…



声のトーンは明るく

あいさつは元気に、「サザエでございまーす」のイメージで。日常会話は明るく。大切な話は低めのトーンで話すと、信頼度がUP



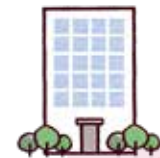
まず、笑顔！

目元がしっかりと笑っていることが大事。マスクで見えなかったとしても、目尻と口角で「〇」をつくる意識をすると◎

話す内容はたったの7%！
「上手に」話すよりも、「楽しそうに」話すのがコツ

「下げて→上げる」の法則で上手にアピール

話す内容より笑顔…とはいえ、準備するほうが安心。緊張もやわらぎます。まず、何が好きかな？どんなところがあるかな、と、書き出してみましょう。それをもとに、上手に伝える法則があります。



職場編

自分の性格を話すときは「短所」を「長所」に変えて

自分については長所より、短所のほうが見つけやすい傾向が。そこで短所を長所に変えて話すと、「この人は客観的に自分を見られる人」と受け止められ、評価が上がる
(例)
細かいところがある→でも→ファイリングや整理整頓が得意



学校編

保護者が集まる場所では「わかる～」の共感トークで

保護者会では子どもの「あるあるネタ」を。子どものちょっと困ったところを話し、でもこんないいところもある、と「下げて→上げる」流れて話すと親近感が増す
(例)
雑で、すぐ物をなくす→でも→おおらかで優しい子



12/22 第22回定例理事会開催

(1)第15期(2023年～2025年)地域
区理事の選出区ごとの定数決定の件
役員選挙規約に基づき、2022年9
月理事会で議決した選出区(地域区)
の定数21人の配分を2022年11月末
の組合員数に応じて議決しました。

12/17 『上越棚田米コシヒカリと青大豆の
“うめえ〜”はなし』を聞きました

●こだわりの米づくり

予約登録米「棚田米コシヒカリ」の
生産者団体「ファームみなもと」代表
理事・山本秀一さんによる学習会が開
かれました。産地の新潟県上越市吉
川区は、1980年代から、組合員が田
植え・稲刈り体験交流などで訪問し、
都内でもそば打ち体験を開催するな
ど、交流を重ねてきた産地です。

「おいささと安全・安心の両立をめ
ざしています」と話す山本さん。化学
肥料や農業をできるだけ控える栽培



左:棚田の豊かな自然を紹介しながら、こだ
わりの米づくりを話す山本さん
右:棚田米のおにぎりを持参した組合員親
子と記念撮影

を実践するには、その分、労力が必要
なこと、真夏でも手作業で雑草をとる
ことなどを話しました。「ファームに所
属する生産者たちは、収穫後、それぞ
れの稲を全員で確認しています。基準
に満たない米は扱いません」

●特産の青大豆や地酒の話も

吉川区在来品種の青大豆について
も、「必要以上の栄養を与えるとメタボ
な大豆に育ってしまいます」「農家を悩
ます異常気象。作物が影響を受けない
よう、工夫して栽培しています」

また地酒の話では、「よしかわ杜氏
の郷」が生産する『有りがたし』は、健
康維持に欠かせないアミノ酸を多く含
むという分析結果を解説。同時に、
「科学的なデータは大事。でも、自分
の舌で感じる“ペロメーター”も大
事」と、笑顔で話しました。

(パルシステム東京公式
YouTubeで動画をチェック！)



日常的にチェックしたい
心、疲れていないかな？

日常生活のなかで、知らず知らずのうちに過度に共感
して、疲れている状態に気づかないことも…。

寝る、食べるなどがしっかりできている？

何をしても楽しめないと感じていない？

ささいなことでいらいらしていない？

つらい気持ちを信頼できる人に話せている？

日常的につらい気持ちを抱えているけれど、まわりに話せ
る相手がいない場合には、専門家からのアドバイスが役に
立つことも。信頼できる窓口相談するのほひとつです。

心を寄り添わせる仕事
—電話相談の現場では？

15ページ「ハートでコミュニケーショ
ン」を監修する「くらしサポート・ウィ
ズ」の相談員に聞きました。



電話相談では“聞いてもらえた”と感じていただけるよ
う、真剣にじっくりとお話をうかがい、心から共感して言葉
をかけることを大切にしています。

お話の内容やこちらの体調によって、相談が自分のこ
とのように重くのしかかってくることもあります。そんなとき
は、相談員仲間につらい気持ちを話し、ひとりで抱えない
ようにしています。

そのほか、ストレッチや家族でのおしゃべり、アロマをた
くなど、相談員それぞれの切り替え方法も。また“長時間
連続して相談につかない”など、相談員の心を守る対策も
しているので、ひどく引きずることはありませんよ。

(一社)くらしサポート・ウィズ「くらしの
相談ダイヤル」の連絡先は、15ページ

監修者より

共感する心は大切
でも心を守ることも大切

桜美林大学准教授(公認心理師)
池田 美樹 さん

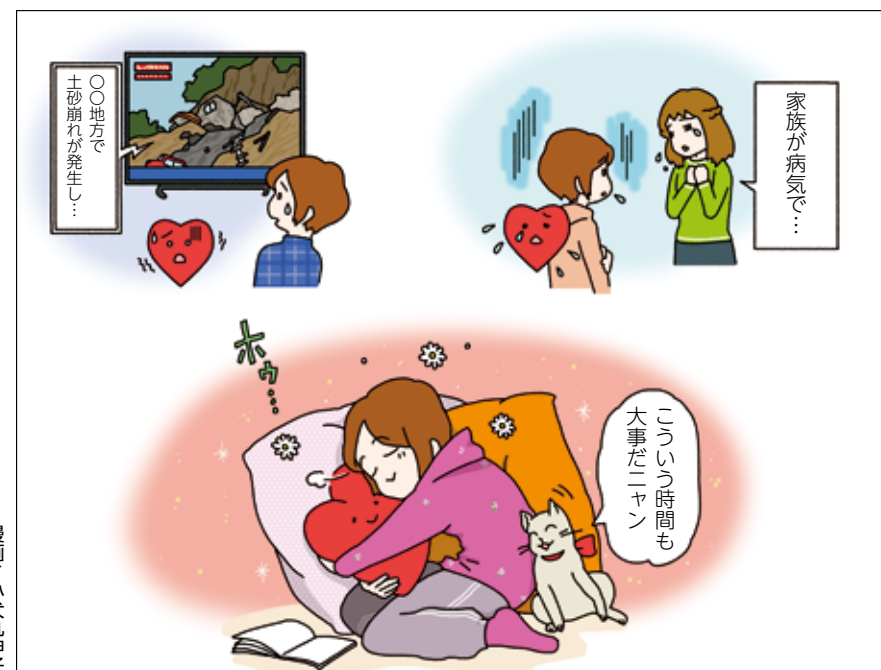


他者に寄り添う「共感」は大切なものですが、自分のケ
アも大切です。心を守るには人とのつながりも大事な要
素。自分からまわりの人に「疲れている」と伝えられるか、
意識できるといいですね。

最近では、SNSなどで自分が「伝えたいこと」を、誰も
が即座に多くの人々に発信できるようになりました。発信
する情報は、役に立つ人がある一方で、受け取る人にとっ
ては強いストレスになることも。相手にストレスを与える可
能性があることも心にとめ、衝撃の大きい情報などはむ
やみに拡散しないように心がけましょう。

心を寄せつつ、自分の心も大切に

- 他者の痛みへの強い共感によって、心が疲れてしまうこと
- 災害や戦争などの情報を見てつらくなるケースも
- 共感は大変な力だが、自分の心を守ることも大切



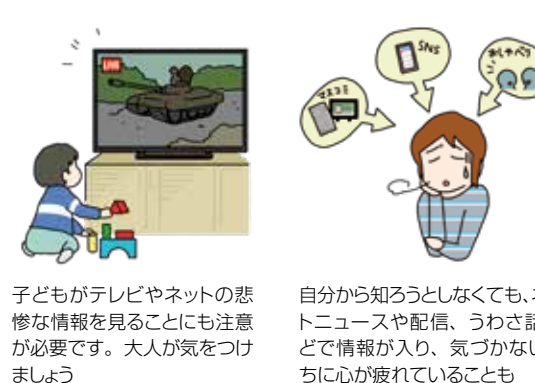
漫画／小犬丸伸子

相手の痛みをいっしょに感じてしまう
相手が感じている痛みを同じように感じ
てつらくなる、無気力になるなど、心が疲れ
てしまう状態を、心理学のことで「共感
疲労」と呼びます。
介護やカウンセリングなどの現場では、
支援する人自身が苦しくなつて疲弊する
ケースがめずらしくなく、従来から対策が
考えられてきました。
また現代では、自然災害や戦争など、胸を
痛める記事、衝撃的な映像にふれる機会が
増えています。こうした情報や、人から聞い
た話、他人のけんか、叱責の場面などを、自
分の体験のように感じてつらくなることも。
自分の心も大切に
桜美林大学准教授の池田美樹さんは、
「共感傷ついた人を支える大きな力にな
ります。しかし、心を寄せる人がつらくな
らないことも大切」と話します。
そして、「自分が直接被害を受けていな
くても、つらい立場の人に無意識に共感し
て、気づかないうちに疲れがたまっているこ
とがあります。ときどき、自分の心の状態
を確認してみましょう」とよびかけます。
つらい情報から少し離れる、好きなこと
をする、人に話すなど、自分の心も大切に
しながら、互いに支え合っているといいで
すね。

自分の心を守るには



こんなケースにも気をつけたい



子どもがテレビやネットの悲
惨な情報を見ることに注意
が必要です。大人が気づか
ずに心が疲れていることも

今月のキーワード

共感疲労



12/19

アロマオイルでタッチケア
～ハンド&耳リフレ～でリラックス

簡単で楽しくできるセルフケアを提案する梅田真理さんを講師に迎え、自身や家族にも活用できるタッチケアを学びました。アロマオイルを好みの香りに調合したあと、耳と手のタッチケアを実践。耳タッチケアで身体がポカポカに。いい香りに包まれ、参加者たちの会話はずみしました。

(子育てコアラ委員会)



12/10

今、ウクライナはどうなっている？
8月に一時帰国した翻訳家が話す

オクサーナ・ピスクノワさん(日本ウクライナ友好協会理事)が、昨年8月のキウを報告。人型の弾丸あとが写る写真を見せ、「座らせ、身体に沿って撃ったと思われます」と。「彼らが使う地図はソ連時代のもの。ロシア軍はそういう軍隊なんです」など、戦禍の現実を話しました。

(港委員会・暮らしっく委員会)



12/24

いなぎめぐみの里山の竹を使った
ミニ門松づくり体験を楽しみました

認定NPO法人JUON NETWORK(樹恩ネットワーク)のスタッフを講師に、里山や竹林の整備や保全について聞きながら、竹の間伐作業のデモンストレーションを見学。切り出した竹に、紅白ひもや里山の草花などを飾りつけ、それぞれの個性が光るミニ門松が完成しました！

(パルシステム東京)



12/16

石けんの実力を体験しよう
合成洗剤不使用の自然派お掃除・洗濯

自然派おそうじ歴40年という石けん講師の薄井啓子さんを招き、人にも環境にもやさしい掃除や洗濯のしかたを学びました。自然派とはいえ、その実力は抜群。参加者が持参したケトルや鍋などが次々とピカピカに。「まずは使ってみてコツをつかんで」とアドバイスがありました。

(すざなみ委員会)



12/22

春まで楽しめるハンギングバスケット
十人十色のできばえに大満足

15回目となるハンギングバスケット講座。グリーンアドバイザーの池田恵美子さんに、植える植物の特性や花の並べ方のポイントなどを教えてもらいました。慎重に植えていく人、手早く植えていく人などそれぞれ。どれも同じ苗を使ったとは思えないほど、個性豊かな作品に仕上がりました。

(奥沢委員会)



12/16

地域のために地球のために考えたい
ごみの出し方、減らし方

ごみとリサイクルの現状について、大田区職員の岡本さんと甘利さんに話を聞きました。東京の最終処分場はこれ以上上げられないこと、集積所の場所や出し方のルールなど、ごみの問題はつきません。質疑応答ではごみの種類の質問や要望などが続出し、関心の高さがうかがえました。

(スローライフれんげの会委員会)

PickUp

12/15

映画『若きハルサー(畑人)たちの唄～島がミサイル基地になるのか～』上映&監督トーク

島に基地はいるの？ いらないの？ 決めるのはだれ？

「ハルサー」は沖縄の言葉で「農民」という意味。平和の種まき委員会主催で上映されたドキュメンタリー映画『若きハルサーたちの唄』に登場するのは、まさに自分たちの島・石垣島で農業を営む若者3人です。その島で、住民への事前通知もなく、陸上自衛隊のミサイル基地建設が進められている状況に疑問を抱いたことが、彼らの転機となりました。

日本はアメリカとともに中国への警戒を強め、すでに石垣島以外の沖縄の島々では基地を稼働させています。ともに仕事をし、生活を営んできた石垣島の人々のあいだでも、基地建設の賛成派と反対派に分かれ、互いに議論する機会もなく、静かに分断されつつあります。そんな状況を変えようと、とにかく「自分たちの意見を出し合うことが大事」と、3人が参加する「石垣市住民投票を求める会」は石垣市の有権者3分の1以上の署名を集め、市に住民投票の実施を求めます。その請求は認められず提訴しますが、裁判でもまともな審理が行われません。

上映後、湯本雅典監督からは「アメリカと中国が軍事拡大の応酬をやめること」が不可欠だという話も。島の自然と農業、国と地方自治、憲法と人権など多くの問題が浮き彫りになる一方、石垣島の彼らを応援したいという前向きな声も参加者から上がりました。



石垣島で住民投票運動を行う中心メンバー。左から金城龍太郎さん、宮良央(みやら・なか)さん、伊良皆高虎(いらみな・たかとら)さん。「ハルサーズ」としてバンドを組み、沖縄慰霊の日にはピースライブを行う

本作品の湯本雅典監督の公式サイトはこちらから。
自主上映会のお知らせ➡



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。



▲高尾山(東京都八王子市)

標高599m。新宿から約1時間でアクセスでき、自然林が豊富で多様な生態系が観察できる。7コースの自然研究路が設けられ、一年を通じて自然に親しめる

▼山頂からの展望を楽しむ

山頂からは富士山や相模湾、房総の山などが一望できる。この日は曇り空で見晴らしが今ひとつだったが、晴れていれば写真のような富士山を見ることが出来る

▲これは何の葉？

よく似た2つの葉。先が2つに割れているのがモミ(写真上段右①)、とがっているのがカヤ(同②)。葉にふれて、じつりと観察する参加者たち

▲「ナラ枯れ」の樹木が増加

近年、病害虫による伝染病でコナラなどの樹木が立ち枯れる「ナラ枯れ」被害が増加し、問題となっている(写真上段中央)

▲高尾山の「美人ブナ」

標高の低い高尾山でブナの木が自生しているのを見どころのひとつ。姿形の美しさから「美人ブナ」と呼ばれている(写真上段左)






12/17

パルシステム東京 環境推進課「ガイドと歩く高尾山自然観察会」

話を聞いて、新たな発見がいっぱい！
高尾山の豊かな自然にふれた一日

身近な自然に目を向けてほしいと環境推進課が企画。八王子観光コンベンション協会のボランティアガイドで案内役に、28人が自然観察を楽しみました。

準備体操と解説を聞くためのイヤホン装着し、3班に分かれて出発。稲荷山コースでは、カシ、モミなどの樹木や葉、冬芽などを観察。「高尾山には5種類のカシの木があるんですよ」(長谷川さん)など、ガイドの解説にワクワクしながら歩きます。

下りは北斜面側の4号路へ。台風で倒れた大木や、高速道路が見えるように、周囲の環境の変化を感じる場面も。

「解説により、いろいろな発見があった。いつもの山道が違う目で見られた」との感想も。自然への関心が深まった一日でした。

八王子観光コンベンション協会
ボランティアガイド
長谷川守さん(左)、萩原卓さん(右)

高尾山は暖温带と冷温帯の境界に位置し、約1,600種類の植物が確認されるなど、多様な生物生態系に恵まれています。都心近郊でこれだけの自然が残されているのは貴重なこと。自然を守っていくために関心を高めてもらえればと思います。



おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「里芋」

●フライド里芋
昭島市 ペチカ

里芋はよくタワシでこすって洗い、水けをきってくし切りにし、皮のついたまま片栗粉をふって油でカリッと揚げます。

薄く塩をふってできあがりです。

●里芋のみそ汁
練馬区 にぼし

タワシでこすり洗いいした里芋と、ねぎをごま油で炒め、干し椎茸とともに煮ます。みそとしょうがをお好みで入れて、いただきます。

里芋のとりみやねぎとしょうがで、とにかく身体の中から温まる力が抜群です。

●里芋とひき肉の甘辛煮
町田市 ははげんきだね

皮をむいた里芋をバラ凍結の豚ひき肉と甘辛く煮ます。片栗粉で少し、照りとりょうみをつけます。

●里芋のグラタン
大田区 ねずこ

じゃがいもの代わりに、皮をむいた里芋をレンチンして入れます。ホワイトソースやチーズのとりょうみと里芋のとりょうみがよく合います。

レシピ募集中！

「ツナフレーク缶ノンオイル」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。

今年もやりたいスマホの写真整理
年のはじめにスッキリと

新宿区 K〇K39

『わいわい』！久々にじっくりと見させていただきました。特集もさすがに即たになることが多いですね。

今回はスマホ写真整理。1年に一度くらいはチェックしていますが、年明けですのさらにスッキリさせようと思いました。

職員さんの情報が楽しい
「私が泣いた日 笑った日。」

西多摩郡 あつこ

『わいわい』を見ていて目に入ったのは、パル職員のミニコラムにあった遺伝子組み換え、ゲノム編集。今、気になるワードです。

熱意ある職員さんの届けてくれる情報に目をとおしていきますので、これからもよろしくお願いします！

偶から隅までじっくり読んで
家族で「わいわい」話がはずみます

中野区 サキハル

活字中毒の小学生の娘が、『わいわい』の隅から隅まで読みとおして、最後にクロスワードに挑戦。楽しく読めて、家族団らんの会話の種になる『わいわい』が大好きです。

自家製の人参りんごジュースで
おいしく体調を整えています

練馬区 オカピ

昨年夏にコロナに感染し、自分の免疫力を上げなければと、人参りんごジュースを作って家族で飲んでいました。これがすごくおいしいです。

大量に人参を使うので、パルくる便で有機人参を注文しています。おかげさまで、ずっと体調もよく、血圧も少し下がりました。

わいわい12月号 イラストレッシンノート「かいたのを見せてね！」part 2

東久留米市／なおきち
もっと料理がうまくなるよう、
いろんなレシピに挑戦してみたい

西東京市／大型うさぎ
2023年は推しに会いに行くぞ！

江東区／海王星
筋力アップめざします！

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

うららこにコーンが大好きな娘
全身で喜び姿にほっこり

多摩市 錦鯉柄

出産を機に離乳食や行きづらくなる買い物のために加入。裏ごし食材にはとても助かっています。

離乳食を始めたばかりの娘は『yumyum』のうららこにコーンがおいしく召したのか、口にいれると目を輝かせて手足バタバタ！そんなようにここにまで「おいしいの、よかったねえ」とほっこりしてしまいました。

手づくりの伊達巻に初挑戦！
家族の称賛でうれしい新年

府中市 すみこちゃん

おせちの定番の伊達巻。買うものだと思っていたが、何年か前に『わいわい』に出ていたレシピで作ってみたいと、ごく簡単にできました！

「お母さん、すごい！」と娘のひとことと鼻高々の私でした。

みかん収穫のレポートを見て
カタログ登場が待ち遠しい！

西東京市 レオボンのママ

『わいわい』1月号の「みかん収穫体験」の写真、なんておいしそう!!! いいなあ！産地のような見られるとうれしい。

ジョイファーム小田原といえばゴールデンオレンジがこれからの時季のお楽しみ。カタログに出るのを見逃さないように待ち構えています。これからもよろしく！

介護しながら食事の準備に
ありがたい常備菜セット

墨田区 Jamie

ただいま、わが家は絶賛介護中です。そんなとき、まずは「わが家の常備菜セット」を買っておけば、お弁当やお惣菜を買い足しながら、1週間なんとかできます。とても便利に利用させていただいています。

また、自分では思いつかない味付け（ナムルやカレー味）にも出合いがあり、お料理も楽しくなりました。パルさんには、感謝です。これからもよろしくお願いします。

※わが家の常備菜セットは、2023年3月1日より「つくりおき肉魚菜セット」にリニューアルしました。

「給食だより」で子育てママ&パパとつながっています

6年間、園児たちのそばで、ぱる★キッズ府中の献立や「給食だより」づくり、同じ施設にあるデイスターの調理をやっていました。2年前から、パルシステム東京・本部で、2つの園と一部のデイスターの献立づくりなどを行っています。

数カ月前、ぱる★キッズ府中での会議後、園児のお母さんが「給食だより、いつも見てます！」と声をかけてくださいました。思いがけずうれしくて、こっそり泣いちゃいました。

園児たちと離れてさびしいけど、カタログ

当選発表

1月号クロスワードの正解は「こなゆき」でした

応募総数は847通でした。杉並区の田村さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、多摩市の山本さんをはじめ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 43

パルシステム東京理事長 松野 玲子

東日本大震災からの12年、そしてこれから

多くのいのちが失われ、大きな傷跡を残した東日本大震災では、大自然の前で人間は無力であることや、技術を過信する人間の浅はかさを思い知らされました。

それでも、先達の知恵でいのちが守られ、互いを思いやる想像力が集まり、支援活動が広がりました。「助ける人」と「助けられる人」という立場を超え、みんなで支えあったと聞きます。

また東京電力福島原子力発電所は、東京に住む私たちの電気をつくる施設。そこでの事故は他人事ではありませんでした。誰もが当事者でした。

あれから12年。ふだんからの備え、地域コミュニティーの大事さなど、学んだことを風化させないよう、同じ間違いを繰り返さないように、私自身、振り返りたいと思います。

私のふると青森の代名詞はりんご！厳しい冬を乗り越えて咲く白い花も実も、大好きです。

パル職員のミニコラム Vol.10

私が泣いた日 笑った日。

福祉事業活動部 栄養士 大澤 結花

入協歴 8年

好きなパル商品 「産直野菜で作った糖しほり大根」「までっこ鶏チキンナゲット」など、たくさんあって書ききれません



Mさん
(30代・
小2のママ)

次の保護者会はPTAの役員決め。仕事が忙しくて、次はどうしよう…と迷います。

クラスのなかでどなたか来年の役員を引き受けてくれるとうれしいです。



Cさん
(今年のPTA役員)

さて、今月のお悩みは……？

どうしよう？ 仕事、忙しいけど… PTAの役員決め



イラスト／ごんどうまゆ

1 4つのポイントで関わりかたを考えよう

仕事に家事に忙しいところへ、PTA役員も！ 家庭・地域・学校を結ぶたいせつな役割と知ってはいても、活動内容がわからなければ不安ですね。「やってみようかな…」と思ったら、役員を経験した人によさずを聞いてみては？

最近では、オンラインやデジタルのしぐみを活用する学校も増えています。仕事で身につけた技術を活かせたり、リモート参加できたりするところも。まずは、①活動内容を確認 ②ライフスタイルに合う？ ③自分の特技を活かせる？ ④楽しくできそう？などのポイントを冷静に検討してみましょう。

どうしても引き受けられない場合は「協力したいのはやまやまですが、今年はむずかしいです」などと言葉を選び、役員を引き受けてくれる人に感謝して、誠実に対応したいですね。

〔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3月号」

2 仲間と協力しあうのもやりがい

今年の役員のCさんに役員経験を聞きました。「仕事と家事とのやりくりで、一年間忙しかったです。でも学校や子どもたちを支える活動で、やりがいがありました。いろんな保護者や先生と交流できた貴重な経験でした」とのこと。お子さんも「ママやパパが学校に来る機会が増えた！」と喜んだとか。

Cさんから、立候補を迷うMさんへ。「共働きのご家庭は多いですよ。まずはPTAの活動内容を知ってほしいな。私たちの年は役員どうしで役割分担を調整しながら乗り切りました。仲間と協力しあうのも、PTA活動のやりがいですよ」

登校時の見守り当番、図書室の整理など単発のボランティアがある学校も。まずはできそう
なところから始めてみていいですね。

新しい仲間
できるかな？



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「分子調理」でもっとおいしく
- ②好感度アップの自己紹介術
- ③キーワード「共感疲労」
- 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(最終回)

「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。



除去土壌などの利用やアルプス処理水の海洋放出などにも触れる二人。「風評加害って言葉もあるんです。福島県産の食品への不安を話す人は、風評被害をもたらす加害者という考えみたい…」とも(環境分野別委員会連携企画)

浅草芸芸ホールなどの舞台に立ちつつ、原発事故問題を追いかける二人。鳥取大学医学部学生時代、チェルノブイリ原発事故後の放射能被害を勉強したマコさんは、福島原発事故は何かおかしいと感じ、追いかけるようになったと、取材をはじめたきっかけを話します。「混乱のなかでのおかしな事実を舞台のネタにしたら、『原発ネタはアカン』と言われて…。それで、事故について知ったことをチラシにまとめて配るように。読んでもらうならちゃんと調べなきゃと思い、記者会見などに行くようになりました」

事故後の会見場は記者でいっぱいだったが、社内異動などでだんだん人数が減ったとも。「私ら二人は異動なんかないからね」と会場を笑わせながら、「最近ほんの数名ね…」と、メディアの関心の低さを指摘します。

農家たちの活動にも言及。「田畑で土にまみれて働く農家さんたちは、農地の土壌放射線量を測ってほしいと、毎年、交渉しています。でも、農林水産省は作物への放射能の移行を測るぐらいやし、環境省も農地の空間線量を測るぐらい…」と話します。毎日、屋外で働き、被ばくを心配する農家の不安にこたえようとしない、行政の姿勢を伝えました。



▲マコさん(左)とケンさん。二人は、舞台情報や、社会へのさまざまな気づきをSNSで発信中。右は、マコさんのTwitterに登場する@nide_koさんのイラスト。二人の取材をもとに作成



【おしどりマコ・ケン 検索】



2013年9月当時の首相、故・安倍氏が「アンダーコントロール」と発言した直前には大量の汚染水が漏れる事故が発生していたとの話に、会場には驚きが広がった

シリーズ

明日へ そして前へ

113

二人が取材のなかで知った事実見えてきた課題を生トークするイベントが、1月11日、日比谷図書文化館で開かれました。参加した約130人は、震災から12年をまえに、笑いながら怒りながら…、関心が薄れつつある原発事故の問題点を再認識しました。

福島原発事故直後から記者会見に参加し、事故の真相を追及する夫婦漫才コンビ「おしどりマコ・ケン」
ハニガキをするように社会のことを考えよう

最終回

明日の私が
ちょっと助かる

つくりおき レシピ

今月のレシピは

炊飯器におまかせ しっとり、簡単！

米粉のチーズケーキ

レシピ担当より

最後にお届けするレシピは、お米の文化をもつ国にちなんで米粉です。米離れ問題の一助につながればと思います。焼きたてと冷やしたものの食感の違いもお楽しみください。

3年間本当にありがとうございました。
いただいた応援のメッセージや、「おいしい」とのコメントは私の宝物です。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



米粉のチーズケーキ

保存期間 冷蔵4日間 全量カロリー 2,331kcal

材料 (8人分)

クリームチーズ 200g
卵 3個
生クリーム 200ml
砂糖 100g
米粉 80g
レモン果汁 小さじ1
バター 少々

作り方

- 1 クリームチーズを常温に戻す(もしくはレンジ200wで50秒ほど温める)。
- 2 Aをミキサー(★)に入れ、クリームチーズのダマがなくなるまで、30秒ほど攪拌する。
- 3 2に米粉を加え60秒ほど攪拌し、レモン果汁を加えて、さらに10秒攪拌する。
- 4 炊飯器の内釜にバターを塗り、3を流して空気を抜くように水平にならし、白米炊きで炊飯(串を刺し生地がつくようであれば、再度、15分ほど炊く)。
- 5 水を張ったボウルに内釜を入れ、粗熱がとれたらケーキを取り出す。食べやすい大きさに切り、保存容器に入れ、冷やしてから食べる。

お好みで、クリームや果物を添えて。
★ミキサーがなければ、ダマがなくなり、なめらかになるまで、しっかり混ぜる。
材料をすべて半量にしても作ることができます。

4月号からは「うまいもの研究所」が始まります！
2ページからの特集もご覧ください

アレンジ

トライフル風パフェ

チーズケーキをキューブ状に切り、生クリームやカスタードクリーム、果物、季節のジャムなどを重ね、パフェ風に。

焼くときに、くるみやレーズン、クランベリーなどを入れてもおいしい。

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

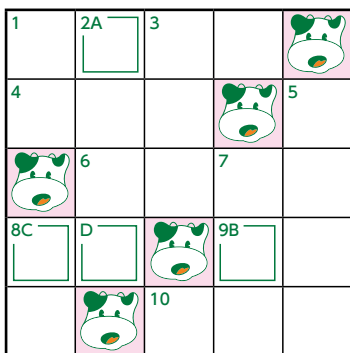
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C D



よしのきー

たのきー

- 1 音楽室やカラオケボックスから聴こえてくる
- 4 今月号の巻頭特集は「〇〇〇調理」(2～5ページ参照)
- 6 プロ野球で史上最年少の〇〇〇〇王を獲得した村上宗隆
- 8 美濃〇〇、瀬戸〇〇、有田〇〇
- 9 地下水を汲み上げるために地面から深く掘った穴
- 10 魚へんに春と書いてなんと読む？

- 1 初々しくて純真なこと
- 2 宇宙空間を飛行して探査を行う機械。宇宙〇〇〇〇
- 3 安全のため身につけておきたい〇〇〇術
- 5 イタリアの水都ベネチアで使われる細長い舟
- 7 2人以上で話すること。いまは会わなくてもできるように...
- 8 雨が降ろうが〇〇が降ろうが、最後までやりとげるぞ！

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
4月2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
3月31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。