

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京
機関誌
2023

5

最新情報はSNSで



Twitter



Instagram

わい・わい

おいしい豆腐にであう旅

わたしたちの憲法

今月のキーワード——
フードドライブ

クロスワード
パズルに
正解すると
こんせんくん図書カードを
(500円)

20名に
プレゼント

くわしくは
16ページの下をチェック!



職人技が光る！手間ひまかけたカット豆腐

豆腐は繊細です。大豆の品種はもちろん、気温の変化などによっても仕上がりに違いが出ます。豆腐職人はそこを見極めながら、豆乳の温度やにがりの量を微調整して、最高においしい豆腐に仕上がっています。まずはそのまま食べてみてください！



パルシステムのカット豆腐



『産直大豆の絹豆腐』



『産直大豆のもめん豆腐』



味が滑い！

冷や奴を味わう「3つの極意」

その1
冷蔵庫から出して、
パックのまま5分待つ

豆腐の温度を少し上げたほうが大豆の風味をより感じられるんだ。ただし、長時間室温に置いたままにしないね

その2
食べる直前に
パックを開ける

パックから出すと、豆腐自体の重さでうまみ成分の入った水が流れてしまう。取り出すのは、食べる直前に

その3
『便利つゆ』で食べる

しょうゆもいいけど、『便利つゆ』がおすす。大豆のうまみを引きだてるよ



『便利つゆ』
900ml



豆腐田舎に
豆腐ソフトクリーム
いろいろあるなあ



豆腐に塩をふって
下味をつけ、
水切りしてね



マツアツのうちにめしあがれ！豆腐のアヒージョ



材料 2人分
カロリー 236kcal／人
『産直大豆のもめん豆腐』……150g
ブロックベーコン……50g
ミニトマト……3個
しめじ……1/3株
にんにく……1片
オリーブオイル……70～100ml
塩……小さじ1
こしょう、パセリ、乾燥唐辛子……適宜

作り方

- 豆腐の表裏に塩をふり、2cm角にカットして、ペーパータオルを敷いたバットに並べる。
- ベーコンは2cmの角切り、ミニトマトは半切り、しめじは株元を落としてばらし、にんにくは薄切りにする。
- 鉄製の鍋（またはフライパン）に、油、にんにく、好んで乾燥唐辛子を入れ、弱火にかけて温める。
- にんにくの香りがたってきたら弱火の中火にし、豆腐、ベーコン、ミニトマト、しめじを加える。油がふつふつしてきたら弱火にして、約5分温める。
- 好みでこしょうとパセリを散らす。

パスタの
つけあわせにも



メインから
スイーツまで

おいしい豆腐にであう旅

海外でも大人気のおしくてヘルシーな豆腐。
冷や奴や味噌汁のほかに、
いろんな楽しみ方があるんです。
おいしい豆腐にであう旅に、いざ出発！

私たちは
豆腐大好きファミリー。
海外から来ました。
おいしい豆腐料理、
もっと食べたい！

WE♥TOFU
こんにちは～



野菜と豆腐の料理家
江戸野陽子さん

とびきりおいしい
豆腐レシピを
紹介します！

肉に負けない満足感！
豆腐南蛮とタルタルソース

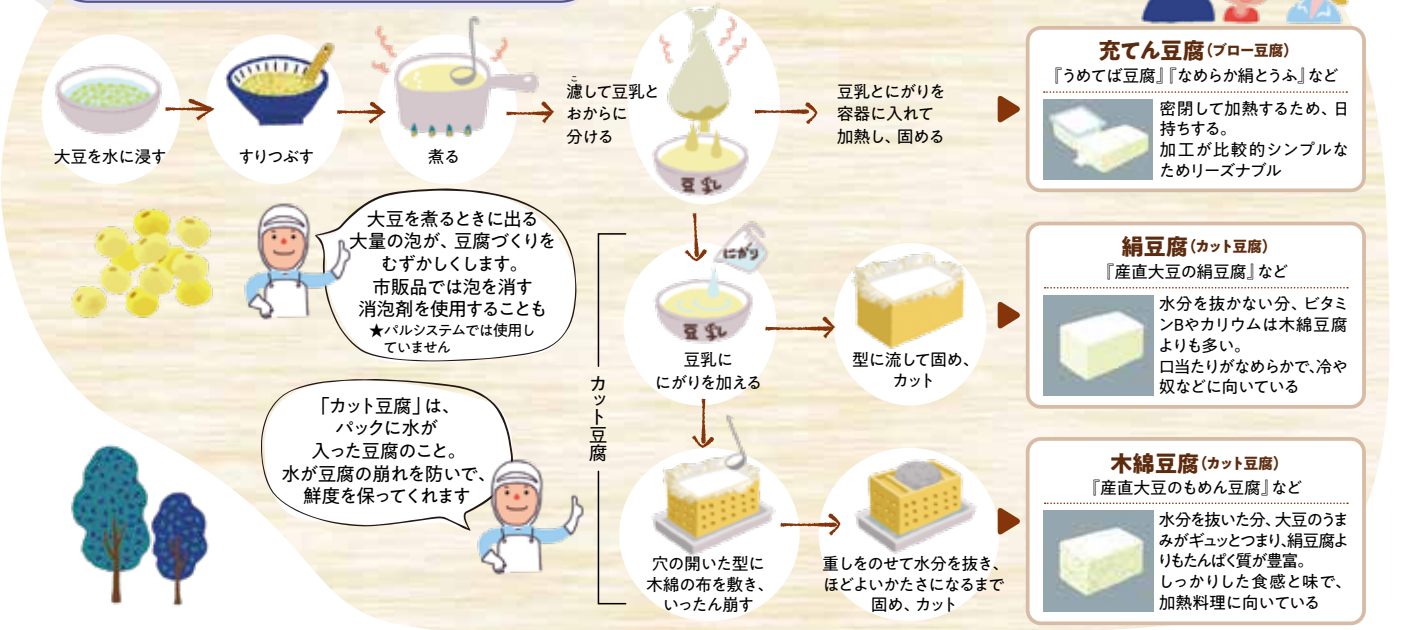


タルタルソースを作る間に、
豆腐の水切りをしましょう。
レンジを使うと早いですよ

- 材料 2人分
カロリー 497kcal／人
『産直大豆のもめん豆腐小分け』……150g×2
★『産直大豆の水切りもめん豆腐』240gでも代用可
片栗粉……大さじ2
油……大さじ2
- 《タルタルソース》
マヨネーズ……大さじ3
ゆで卵（細かく切る）……1個
玉ねぎ（みじん切り）……20g
こしょう、パセリ……適宜
- 《たれ》
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2
酢……大さじ2
砂糖……大さじ2
- 作り方
1. 豆腐をペーパータオルで包み、600Wのレンジで3分加熱し、重しをして15～20分ほど水切りをする。
★水切りが足りないとおぼろくなる。
★水切りもめん豆腐使用時は省略可。
2. タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
3. 豆腐の全面に片栗粉を薄くまぶす。
フライパンに油を熱し、豆腐の表裏を中火で3分ずつ焼く。
4. 合わせておいたたれを3に加え、中火のまま全体にからめる。
5. 皿に盛り付け、タルタルソースをかける。

豆腐っていろいろある！
木綿？絹？充てん？どう違うの？

違いは作り方。味や食感、栄養価も変わります。
料理によって使い分けると楽しい！



ホットケーキミックスで作る

豆腐のチョコマフィン

【材料】 直径6cmマフィン型6個分
カロリー 239kcal／個
『産直大豆の絹豆腐』…150g
『産直小麦のホットケーキミックス』…200g
卵…2個
油…大さじ2
チョコチップ(あれば加熱用)…大さじ3
(レーズン、ごま、くるみなどでも)

【作り方】
1. ボウルに豆腐を入れて、へらでなめらかになるまでつぶす。
卵と油を加え、泡立て器でしっかりと混ぜ合わせる。
2. ホットケーキミックスを加え、へらで混ぜ合わせる。
粉っぽさがなくなったらチョコチップを加えて、さっと混ぜる。
3. マフィン型に生地を入れ、200℃のオーブンで20分焼く。
竹串を刺して生地がつかなければ完成。

★常温で2日間保存可能。
食べる前にレンジで温めるとふんわりとします
(1個につき600Wで20秒)。

沖縄の島豆腐って
一丁が1kgもあるんだ！

紙製のマフィン型は、
あら熱がとれたら
すぐはがしましょう。
冷めると、はがれにくくなります

絶品！クリーミー！豆腐のティラミス

【材料】 2人分
カロリー 466kcal／人
「『産直大豆の絹豆腐』…150g
A 砂糖…大さじ3
クリームチーズ…150g
レモン汁…小さじ1/2
「インスタントコーヒー…大さじ2
B 砂糖…大さじ2
湯…大さじ4
ビスケット…4枚
ココアパウダー…適量

【作り方】
1. クリームチーズを常温に戻しておく。
★電子レンジを使用する場合は、ラップをかけ
ようすを見ながら200Wで10秒ずつ加熱。
2. 豆腐をペーパータオルで包み、
500Wのレンジで2分30秒加熱して、水切りする。
3. Bを湯でとかし、ビスケットにしみこませる。
4. ボウルに①を入れ、へらでなめらかになるまでつぶす。
Aを加えて、泡立て器でよく混ぜ、レモン汁を加えてさらに混ぜる。
5. 盛り付ける器の底に③を敷き、その上に④をのせる。
6. 冷蔵庫で1時間ほど冷やし、食べる直前にココアパウダーをふる。

おいしい豆腐に
であえたかな

そのままでも、
焼いても混ぜても
おいしい豆腐が
もっと好きになりました！

豆腐の魅力や選び方、
おいしいレシピを紹介する
野菜と豆腐の料理家
江戸野陽子さん

江戸野陽子さんの
豆腐レシピは
こちらでも

「すごい豆腐の
最高においしい食べ方」
(笠倉出版社)

最新レシピは
こちらを
チェック

5大栄養素が摂れる豆腐丼

たんぱく質が
手軽に摂れて、
朝ごはんにも
ぴったり！

【材料】 2人分
カロリー 525kcal／人
『うめてば豆腐』など好みの豆腐…300g
ごはん…茶碗2杯分
アボカド…1/2個
好みの漬け物…大さじ2
青ねぎ…3本
白ごま…小さじ2
のり(全形)…1/2枚
《わさびトマト醤油》
トマト(あらみじん切り)…1/2個
しょうゆ…大さじ2
わさび…小さじ1/2～1

【作り方】
1. 豆腐を容器から取り出し、
ペーパータオルで包み、水切りをする。
2. アボカドを薄切りに、青ねぎを小口切りにする。
3. ボウルにわさびトマト醤油の材料を混ぜ合わせる。
4. 茶碗にごはんをよそい、上にちぎったのり、
豆腐、アボカド、漬け物、青ねぎをのせ、
③と白ごまをかけて完成。

具材を用意している間に、
ペーパータオルで
豆腐の余分な水分を
吸わせておきましょう

野菜がモリモリ食べられる豆腐のディップ

【材料】 2人分
カロリー 104kcal (ディップ)
《ディップ》
『なめらか絹とうふ』…150g
オリーブオイル…大さじ1
塩…小さじ1/2
にんにくすりおろし…適宜
レモン汁…適宜
好みの野菜…適量

【作り方】
1. ディップの材料をボウルに入れ、
泡立て器でよく混ぜる
2. 好みの野菜をスティック状に切り、
①をつける。



おかわり！

混ぜるだけ！

パルの豆腐も
見に行こう！

熱い！「産直豆会議」で 作り手の思いをひとつに



パルシステム連合会 第1商品部 日配課 芦澤祐亮
国産大豆の自給率が20%と低いなか、パルシステムの豆腐は確保がむずかしい国産大豆や産直大豆を使用。なかでも産直大豆は、「作り手の顔が見える」大豆です。生産者と、生産方法や生産基準を共有し、積極的に交流して深い関係をきずいています。

そのひとつが「産直豆会議」です。豆類の産直産地の生産者、その豆で商品を作るメーカー、パルシステムが一堂に会し、よりよい商品づくりに向けて熱く議論します。こうした商品づくりは、生産者への応援でもあり、食料自給率の向上にもつながります。作り手たちの思いをひとつにして作ったパルシステムの豆腐を、ぜひ味わってください。



パルの豆腐を食べられる
みなさんがうらやましい～



「産直豆会議」には、北海道、福岡、秋田、兵庫など、全国の産直産地の生産者が集まる

パルシステムの産直大豆の豆腐

- 遺伝子組み換え大豆不使用
- 消泡剤不使用 泡が出ないよう大豆を煮る工程を工夫
- 大豆の風味を生かす凝固剤「にがり」を使用

カット豆腐

「産直大豆の絹豆腐」 300g／151円 150g×2／162円	「産直大豆のもめん豆腐」 300g／151円 150g×2／162円	「産直大豆の水切りもめん豆腐」 240g／259円

充てん豆腐

		※価格はすべて 税込み標準価格
「なめらか絹とうふ小分けパック」 150g×3／162円	「うめてば豆腐(ブロー豆腐)」 300g×3／333円	

「うめてば」は
新潟の方で
「おいしい」の意味



もしも今、日本国憲法がなかったら…？

日本国憲法は、わたしたち国民が
幸せな生活をおくるためのルールとして作られました。
もしもこの憲法がなかったら、こんなことも起こりえる…！？



解説しちゃうー！

ケース1

友だちは
小学校から帰ったら、
毎日バイトをして、
親にお金を渡して
いるんだって！



第27条
第3項 児童は、これを酷使してはならない。

【解説】
日本国憲法では、**児童を酷使し、人権を奪ってはならない**という認識が示されています。それにのっとり、労働基準法では、児童を労働させた場合の罰則が決められています。
戦前の憲法では、子どもの強制的な労働が認められていました。

ケース2

隣のお兄ちゃんが、
「宇宙人の
研究をしている」
という理由で
逮捕された！



第23条
学問の自由は、これを保障する。

【解説】
日本国憲法では、**学び、研究することの自由**が保障されています。
戦前には、国家にとって都合の悪いことを研究する学生が逮捕されたり、拷問を受けたりすることもありました。

ケース3

突然、
大好きな漫画が
チェックされて、
黒塗りや
発売禁止になった！



第21条
第1項 集会、結社及び言論、
出版その他一切の表現の自由
は、これを保障する。
第2項 検閲は、これをしては
ならない。通信の秘密は、これ
を侵してはならない。

【解説】
日本国憲法では、**表現の自由が保障**されています。
戦前の憲法では、本は国の検閲を受け誌面を黒塗りにされたり、発売禁止になったりすることがありました。なお、表現の自由があるとはいえ、他人の人権を侵害する場合には認められません。



あたりまえと思っていたこと
も、憲法で保障されていること
だったんだね！



日本国憲法を守って国政が行われるように、わたしたちがいつもチェックしていくことが大切だよ。

第12条前段「不断の努力」
この憲法が国民に保障する自由及び
権利は、国民の不断の努力によって、
これを保持しなければならない。

わたしが
答えます！



ユウセイ先生こと
伊久間勇星弁護士

A 憲法違反を具体的に指摘できるのは、最高裁判所です。過去には、婚外子への相続差別への違憲判決後に、法律が改正された例もあります。ただし、具体的な訴訟がなければ、いくら「違憲では？」と思っても、検討がありません。

それでも、わたしたちが意見を表明することは大きな意義があります。実際に、「検察庁法改正案」が、国民の反対の声の高まりにより、廃案となりました。

また、同性婚や選択的夫婦別姓のように現在進行形で訴訟になっている例があります。そうした裁判を応援したり、賛成の声をあげたりすることも有効な手段です。

情報をチェックして、SNSや署名、デモなどで反対や賛成の声をあげることも、意見を表明する方法のひとつです。

Q 世界情勢が緊迫するなか、改憲を求める声も。どう考えればよいのでしょうか。

A 改憲については、人によりさまざまな考え方があります。

わたし自身は、安全保障については憲法9条の改憲ではなく、外交努力によって戦争を回避すべきだと考えています。

一方で、権力を縛る性質と基本的人権の尊重という憲法の大柱に沿う形の改憲ならば、賛成です。たとえば、憲法24条1項の婚姻に関する条文の「両性」の部分で「両当事者」という文言に変えることで、同性婚の正当性が理解しやすくなるなどは、わたしはよいと思っています。

どんな考えをもつにせよ、「憲法は国民のもの」という意識をもって、どんな憲法がよいのかをみんなで話し合い、考えていくことが大切だと思います。

もっと身近に！

わたしたちの憲法

小学校でも勉強したし、大切なものだとわかっている。
でも、子どもに尋ねられたら何て説明すればいいかな…。
そんな「日本国憲法」のこと、考えてみませんか。
だって、憲法はわたしたちのものだから！



好奇心いっぱいの
小学6年生

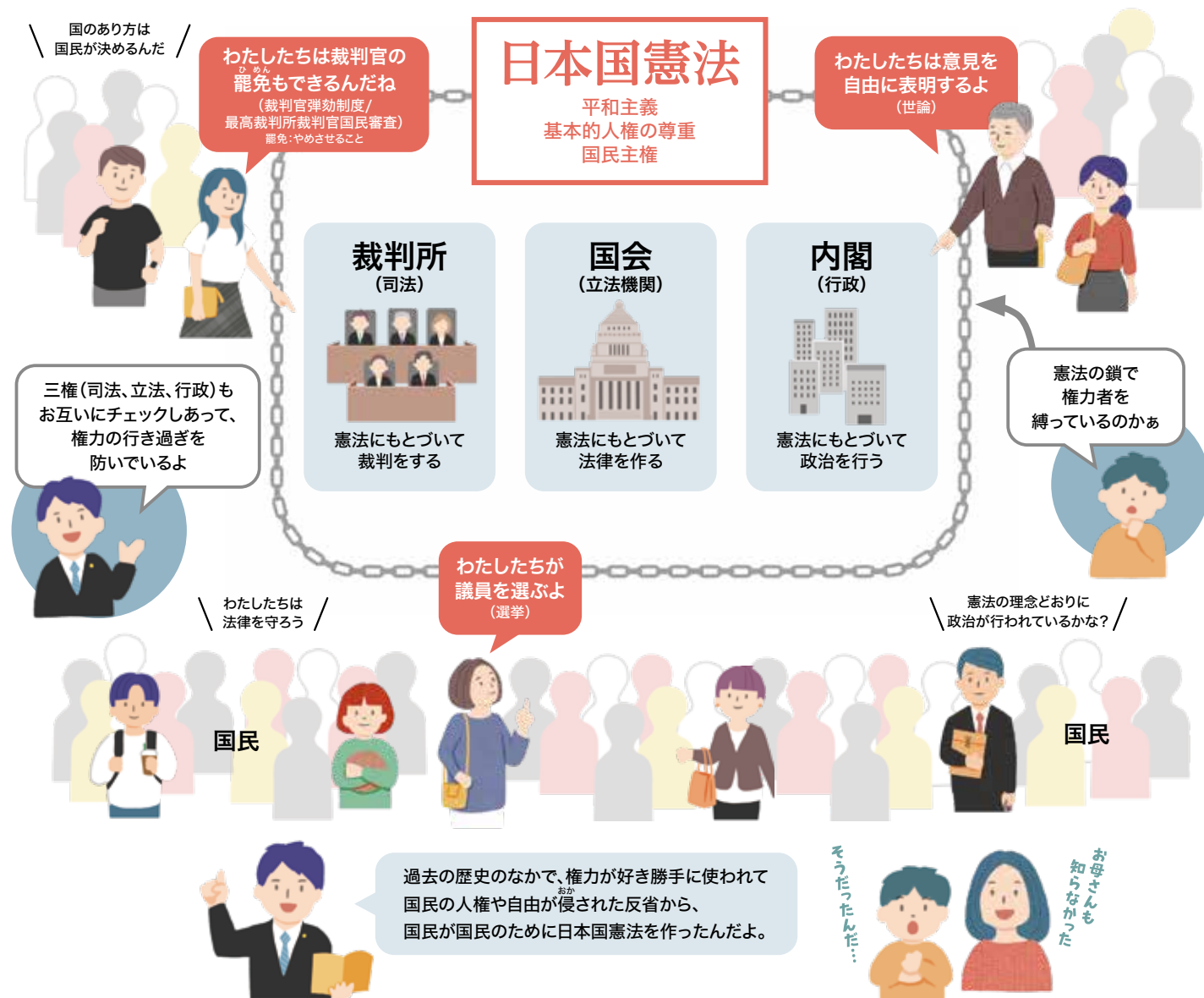


ユウセイ先生
(伊久間勇星弁護士)
東京弁護士事務所所属
あすわか(明日の自由を守る
若手弁護士の会)

では、はじめにクイズです！
次のうち、憲法を守らなければいけないのは誰でしょう？
① 国民全員 ② 政治家 ③ 子ども

クイズの答えは②。

日本国憲法は、国民が人権を保障され、自由で、平和に暮らすために、政治家などの国家権力者(国の権力を使って仕事をする人)が守らなければならないものとして作られているんだよ。このことは憲法第99条にも書いてあるよ。



わたしたちの生活と憲法の「今」 ～ユウセイ先生にききました～

2/23 第24回定例理事会開催

- (1)「復興支援委員会規則」改定の件
委員会の構成人数の見直しと、外部有識者委員の再任制限の新設を議決しました。
- (2)「経営リスクの保険制度」加入申込の件
役員が第三者から損害賠償請求を提訴された場合に備える「生協役員賠償責任保険」契約の更新を議決しました。
- (3)「『2020年人材方針』に基づく人

事の統一運用に関する協定書」更改の件
パルシステムグループ6生協間で締結した協定の、「各組織の主体的な裁量に委ねる部分」「共同推進の枠組みを維持する部分」を整理し、協定書の更改を議決しました。

(4)執行役員の退任と選任の件
2023年度の定期人事の決定に伴う執行役員1名の退任及び後任の執行役員1名の選任を議決しました。

3/21 「さようなら原発全国集会2023」が開かれました

「原発のない世界を」と訴える集会が代々木公園で開かれ、約4,700人が参加。パルシステム東京の組合員や役員も参加しました。

集会の呼びかけ人の一人で、3月に亡くなった・大江健三郎氏の活動での思い出を話した落合恵子さんは、「大江さんの思いを未来につないでいきたい」と話しました。

また、子ども甲状腺がん訴訟を支える若者や、福島県から避難している人なども登壇。政府の県民への姿勢や、



集会後には渋谷駅へとパレード。街ゆく人に「原発再稼働は反対」「フクシマを忘れない」と訴えた

原発推進・処理水海洋放出などの政策に反対する思いをアピールしました。

2022年度 第3四半期報告

2022年4月1日～2022年12月31日

総事業高(すべての事業収入)
658億2,973万円

前年比 96.8% 予算比 97.4%

出資金
216億1,134万円
前年比 103.5%
1人当たり出資金額
4万859円

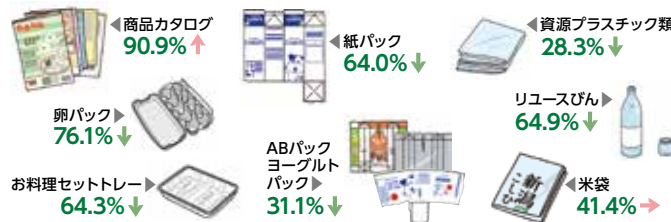
経常剰余金 21億274万円
事業剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

パルシステム事業総事業高
648億3,700万円
予算比 97.4%

福祉事業総事業収入
9億4,450万円
予算比 102.6%

(マークは
予算比。
数値は
1万円未満
切り捨て)

リユース・リサイクル回収率 *回収率は 2022年4月～23年2月の回収量／供給量



パルシステム東京が取り組む食料支援

●産直米などを支援団体に寄付

パルシステム東京では、貧困問題に取り組む団体などに、各配送センターで米や調味料などを寄贈しています。2022年12月には、産直米『岩手ひとめぼれ5kg』を、40団体をとおして1,636袋(約8,180kg)提供。また、これまで一部センターで行っていた予備青果の寄贈は、17センター中14センターが実施しています。



産直米を受け取るNPO法人フードバンクTAMAのみなさん(多摩センターにて)

●江戸川センター、フードドライブを開催

2022年度より年に数回、フードドライブを開催。毎回、多くの組合員が食品を届けに来ています。

「初めは、地域の子供も食堂に調味料や予備青果を提供していましたが、もう少し踏み込んだ取り組みをしよう、と、フードドライブを始めました。まだ不定期なので、今後は月1回、開催できるようにしていきたいと考えています」(江戸川センター 秋山活動長)

ほかにも、センターや地域のお祭りのなかでフードドライブを開催することが増えています。開催情報はチラシなどでお知らせします。近くで行われるときはぜひご協力ください。



2023年2月11日、江戸川センターのフードドライブの様子。初めて協力する組合員の姿も

誰も取り残されない
安心して暮らせる社会へ

フードバンクおきなす江戸川
代表・棚橋幹夫さん

棚橋幹夫さん(左)とスタッフの犬飼キヨ子さん(右)

以前は江戸川区の別の団体で活動していましたが、会場を増やして利用者の利便性を高めたいと、昨年7月に設立しました。現在、月2回6カ所で食品などを配付するほか、月1回、子ども食堂を開催しています。

利用者から「オリーブオイル、ソースや調味料がすごく助かりました。また、子どもが好きなカレーやレトルト食品がうれしかった」「ひさしぶりにお菓子を食べて、心が温くなりました」など、たくさんの感謝の声もいただき、励みになっています。活動をとおして地域の方たちとつながり、誰も取り残されない安心して暮らせる地域社会づくりもめざしています。

江戸川センターには、食品の提供やフードパントリー会場としての使用、子ども食堂への参加など、さまざまな形でご支援・ご協力いただき、とても感謝しています。フードドライブは浸透してきましたが、「いつ、どこに持っていけばいいかわからない」という声も多く、これからは、わかりやすい身近な場所での常設ができるよう自治体に働きかけていきます。

フードドライブってなに？

- 家庭にある食品の寄付を募る活動
- 集まった食品は福祉施設や生活困窮者に
- できることから協力を



漫画／小丸伸子

助け合いの気持ちで

今、長引くコロナ禍の影響などもあり、生活に困窮する人が増えています。厚生労働省によると、2022年9月現在の生活保護申請は2万1368件。前年同月に比べ、6.0%増、5カ月連続の増加となりました。今後も、原油価格の高騰やウクライナ情勢などによる物価高で、さらに生活困窮者が増えることが懸念されています。支援団体のなかには、提供できる食品が不足しているところもあります。たいせつなのは助け合いの心。家に余分な食品があるときなど、地域のフードドライブを調べて、届けてみませんか。

「フードドライブ」とは、家にある食べ物を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動のこと。1960年代のアメリカで、食品ロスの削減と生活困窮者支援を目的に始まったといわれ、今では世界に広がっている社会活動のひとつです。

日本でも20年ほどまえから、自治体や大手小売店、イベント会場などで行われています。集められた食品は、食料支援活動をするフードバンク団体などに寄贈され、そこから生活支援が必要な個人や団体、施設などに届けられます。

フードドライブで受け付けている主なもの

- 未開封のもの、常温品
 - 賞味期限が1カ月以上あるもの
- 例:米(白米、玄米、レトルトごはん)、もち、缶詰類、調味料(アルコール除く)、乾麺、粉類、レトルト食品、インスタント食品、菓子、飲料(アルコール除く)、のり、ふりかけ など



大人には米や調味料、子どもには菓子がよこされる

一般的に受け付けていないもの

- 開封されたもの、生鮮食品、冷凍食品
- 賞味期限が1カ月を切っているもの
- 食品表示、賞味期限の記載がないもの
- 製造者または販売者の表示がないもの
- アルコール(みりん、料理酒等除く) など

地域のフードドライブを調べてみよう
「行政区名 フードドライブ」で検索

注)受け付けているものは、開催団体により異なります。事前に確認を。

フードドライブの食品の流れ(例)





2/16

手話でのしりとりにもチャレンジ！
「超」初心者のための手話学習会

講師は手話通訳士の資格をもつ、委員会メンバー。まず数字や50音の指文字を習ったあと、しりとりに挑戦した参加者たち。夢中になりすぎ「指がつりそう！」の声も。一人ひとりの苗字も教わり、自己紹介にもトライ。「次は、困っている聴覚障がい者への話しかけ方を知りたい」のリクエストも。

(東砂A委員会)



2/26

紙芝居を使ってわかりやすく解説
憲法カフェで憲法を知ろう

伊久間勇星弁護士を講師に招き、憲法カフェを開催。スクリーンで“憲法紙芝居”を見ながら、憲法の成り立ちや憲法が保障することを学びました。参加者からは憲法改正や緊迫する世界情勢と9条の考え方などの質問が。解説を聞き、国民が声を発信する大切さを確認しました。

(滝野川らしい委員会)



2/18

いっしょに試食しましょう
パルシステムの冷凍弁当

カタログに掲載の『冷凍弁当おかずセット』は冷凍庫にあると安心で便利。味を知ろうと試食会を開催。4商品の1つを選び、約3分ほどレンジでチン。『素材こだわりおみそ汁』といっしょに試食しました。「実際に食べて味や量、簡単さを確認できました」の感想も聞かれました。

(暮らしっく委員会)



2/22

実際に触れて試して実感しました
パパママ防災教室

いざというときにあわてないための備えを、(株)丸藤の防災士を講師に学びました。在宅時や就寝時に被災した場合の注意点や水害への備えでは、①家から脱出する方法を複数考えておく ②避難所までの経路を平時に確認する、と指摘。役立つ防災用品にも触れ、知識を深めました。

(光が丘委員会)



2/16

フードバンクの現状を知り
子どもの貧困問題について考える

パルシステム東京も協力する「フードバンクTAMA」の奥野知秀さんに、支援活動の現状を聞きました。コロナ禍で食品提供を希望する家庭が増えた現実や、3度の食事を満足にとれず将来に不安を抱える子どもたちをどう支援するかという課題を聞き、自分たちにできることを考えました。

(豊ヶ丘委員会)



2/17

ひと味違う淹れ方をマスターしよう
キャラバンコーヒー学習会

コーヒーをおいしく淹れる方法を、(株)ユニマットキャラバンを講師に招き学習しました。同社の『ゴールドンキャメル』の、挽くタイミングで味わいが変わることを体験。また、個包装タイプのドリップコーヒーの形状の違いによる味わいも体験。コーヒーの奥深さを実感できました。

(品川委員会)

PickUp

3/2

第34回 生産者・消費者協議会交流会
生産者 to わいわい ～2023 超えトーク！～

4年ぶりに会場開催した「第34回 生産者・消費者協議会交流会（以下、生消協）」に21産直産地と組合員48名が集まりました。

「生産者のみなさんに会いたい思いがずっと3年間でした」と、パルシステム東京の松野理事長があいさつ。続いて、生消協代表の無茶々園（愛媛県）・大津清次さんは「肥料や燃料などの値上がりで厳しいなか、生産者はがんばっています。ともに分かち合い、生産物を食べてもらいたい」と、理解と支援を呼びかけました。

パネルディスカッションでは、コロナ禍での産地交流を振り返り、「オンラインは便利だが、やはり交流は人と人との温もりが大切。産地に足を運んで、自然や生産者の努力をじかに感じてほしい」と、雄勝りんご生産同志会（秋田県）・小野田政広さんが話し、直接つながることの大切さを再確認しました。

後半は、生産者が少人数に分かれて座ったテーブルを組合員がまわり、グループトーク。「値上げしたくてもむずかしい」という生産者の本音や、「産地訪問と観光を兼ねたい」「組合員も援農できないか」など交流のアイデアも。ノーザンびゅう産直協議会宮北牧場（北海道）・宮北輝さんの「未来に向かってエイエイオー」の掛け声で心を一つにして閉会しました。

4年ぶりの再会に笑顔があふれた会場内（ホテルエミシア東京立川）

富良野青果センター（北海道）・雄勝りんご生産同志会、JA山形おきたまの3産地がパネリストとして、オンライン交流と現地交流のよさをトーク。「オンラインだから参加できた」「交流は若手生産者の励み」などの声も





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

井の頭恩賜公園



▲ハンノキ林区域は井の頭池にかかる七井橋の西側に位置している

▼ハンノキは北海道から九州まで分布するカバノキ科の落葉樹。湿地や川原で生育。下列に掲載した写真のうち、右から2番目と3番目は生態工房が提供。右から2番目は、夏場の葉と実。3番目は、倒れた木の根元から萌芽した若木

▲なぜ地面を掘るの？

ここは以前湿地だったが、園内で出た土が運び込まれ、柵内に入った入園者により踏み固められ、湿地とはいえない状態に。地面を掘り、土を運び出すことで、湧き水がしみだしやすくなり、ハンノキが育ちやすい湿地に戻すことができる

▼協力し合って作業

シャベルの使い方の指導を受け、始まった土掘り。腕力だけでなく身体全体を使って掘り出していく。掘る人運ぶ人、声を掛け合いながら、協力し合ってやり遂げた。掘り出した土は園内で再利用する








3/4

井の頭公園で保全活動

ハンノキ林の再生活動
力いっぱいがんばりました！

認定NPO法人生態工房事務局長 佐藤方博さん

もともと窪地だったハンノキ林は、地下水の水量が増える夏場に水位が上がり、湿地になっていました。再生活動が始まり、掘り出した土の中から昔の菓子袋などが出てきて、長期間土砂が堆積していたこともわかりました。次に井の頭公園に来たら、ぜひここがどうなっているか、見てください。そして再生活動に関心をもってもらえたらうれしいです。

掘つては運び出す作業に、自然と声を掛け合い、連携して取り組んだ参加者。「私にできることの成果を実感していました。」

認定NPO法人生態工房の佐藤方博さんと後藤貴美子さんの指導のもと、ハンノキ林が減少した背景と、再生作業の手順を聞き、作業開始。2つの窪地をさらに深く掘り、地下水位が上がるときに湿地になるようにします。

ハンノキは、湿地に生える特性をもつ落葉樹で、湿地が減った東京都では絶滅危惧種に選定されています。井の頭公園のハンノキ林は2018年の台風で多くが倒れ、減少。それを機に、土を掘り出す作業を中心に、湿地回復の再生活動を開始。今回、パルシステム東京も協力し、組合員16名が参加しました。

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！

わいわいレポート | 10

11 | わいわいレポート

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「ツナフレーク缶 (ノンオイル)」



●**ツナマヨトースト**
葛飾区 このぼり
ツナフレーク缶の水分を切り、みじん切りにした玉ねぎに黒こしょうとマヨネーズを混ぜ合わせる。食パンにのせて、こんがり焼く。週に1回はランチに食べてます。

●**豆苗のツナ炒め**
町田市 きなこ
豆苗を食べやすい大きさに切って、水分を切ったツナフレークと炒め、塩・こしょうで味つけします。シンプルですがおいしいです。

●**トマトとツナのオムレツ風**
あきる野市 ぼむぼよ
ツナフレーク2缶を缶汁ごとフライパンに開け、パジルの葉を3枚みじん切りにして入れます。オリーブオイル大さじ1と小さく乱切りにしたトマトを入れて炒めます。塩・こしょうをして、溶き卵3個を入れ混ぜながらオムレツにまとめ、できあがりです。

レシピ募集中!
「牛乳」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。

今月の表紙は旬の野菜や果物をテーマに、毎号お届けします。今月は「アスパラガス」。

表紙イラスト:Yosh (ヨッシュ)／「わいわい」イラスト担当。パルシステム東京組合員。ないと困るものは「産直鶏ガラスープ」

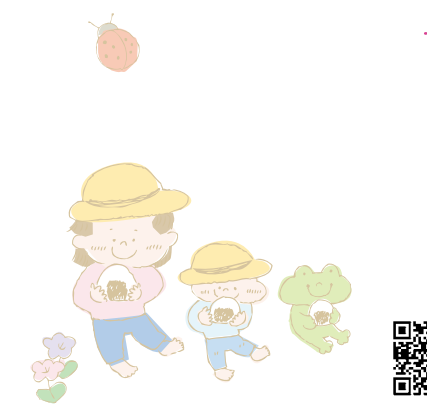
当選発表
3月号クロスワードの正解は「たいやき」でした

応募総数は813通でした。調布市の根本さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、練馬区の木村さんをはじめ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。

**出産を機にパルデビュー
夫も調理で二人三脚**
杉並区 りかつち
子どもが産まれるタイミングで、パルシステムを始めました！
あまり動けないときに冷凍の惣菜を夫に調理してもらったりして、すごく助かりました。



武蔵野市／はるかぜ
加入10年目の記念にいただいたミニバラ。さっそく飼い犬のレオが、クワンとよい香りをかぎにきました。



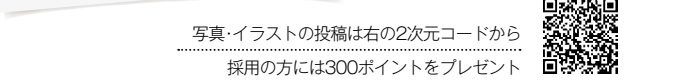
東久留米市／しまうまま
「今日のおやつは何?」と帰ってくる息子。お供はいつも「こんせん72牛乳」です。



町田市／エミリー
パルの「五目ずしの素」を使った簡単ちらし寿司。孫たちといっしょに食べられる味つけなのうれしいです。



写真・イラストの投稿は右の2次元コードから採用の方には300ポイントをプレゼント



青りんご通信 45 パルシステム東京理事長 松野 玲子

平和のとりくみ リアルもオンラインも

実際に会う産地交流が、昨年より少しずつ再開されています。生産者と消費者の間で空気を共有することで生まれる共感が、ようやく戻ってきました。

被災地広島と長崎で毎年8月に開催してきたピースアクション、組合員の現地訪問が4年ぶりに再開します。同時に、オンラインによる子ども平和会議、分科会などの配信も継続します。

より多くのエリア、世代で平和への想いをつなぐことは、平和の危機だからこそ、より必要とされています。

オンラインは、距離や時間を超えてたくさんの人をつなぐのに向いています。これまでの取り組みをベースに、新たなツールを駆使し、一歩進んだ連帯が進むことを期待しています。

※ピースアクション ヒロシマ・ナガサキについては5月の「週刊 WITH YOU」に、4週連続で掲載予定です。

**毎日の食事づくりはたいへん！
疲れたときにも頼れるパルの食品**
大田区 にはむ
仕事で疲れたときや、体調不良の際に、パルシステムの温めるだけのお惣菜や簡単調理セットを利用していただいています。

毎日の献立を考えるのはとてもたいへんなので、考える労力や買い物へ行く手間が省け、とても助かっています。

科学的な理由でやる気アップ
しょうが焼きも大成功
世田谷区 さくさくちゃん
「わいわい」3月号の「分子調理」特集は目からうろこでした。作業工程に科学的な「理由」があると覚えやすいし、やってみたくありません。しょうが焼きも、とってもおいしくできました。

4月号からの新レシピコーナーも楽しみにしています！



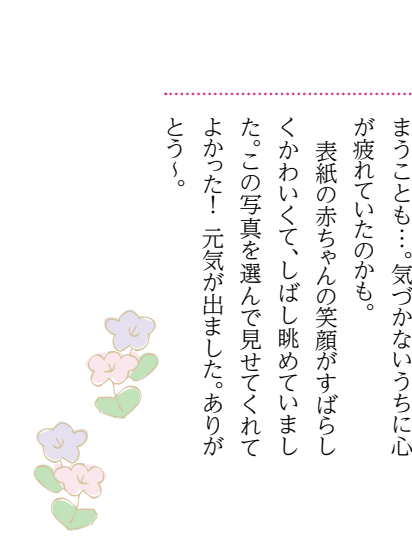
わいわいトーク
身のまわりのできごと、家族のおもしろエピソード、「私のレシピ」を大募集！
掲載の方には
300ポイントをプレゼント
応募は上の2次元コードまたは16ページの応募方法から



**募金を通じた助け合い
これからもぜひ**
東久留米市 ヨッコ
「給付型奨学金」と「トルコシリア地震」の募金の取り組みは、何とかしたい気持ちがあってもどこへどう募金したらよいかと思っていたので、タイムリーな企画でした。

これからのような企画をお願いいたします。

【編集部より】給付型奨学金の募金は、通年、募集しています。詳細はこちらから↓



**共感疲労に心あたり
表紙の写真で元気をチャージ!**
立川市 ゆみペンシル
3月号の「共感疲労」…。確かにあるかも、と思いました。ニュースでは戦争や強盗、虐待など、悲しいひどい事件ばかり。聞いていて泣いてしまうことも…。気づかないうちに心が疲れていたのかも。

表紙の赤ちゃんの笑顔がすばらしくかわいくて、しばし眺めていました。この写真を選んで見せてくれてよかったです！元気が出ました。ありがとうございます。

**自己紹介の多い春
緊張しないできるといいな**
目黒区 みなママ
春は自己紹介をする機会も増えるので、3月号の「好感度アップの自己紹介術」は参考になりました。すぐ緊張してしまつたので、「何を話したか、みんなそんなに覚えてないつて」と考えるようにしています。

**「わいわいトーク」掲載に喜び
家族でお菓子を作りました!**
三鷹市 アロマ
こんにちは。2月号の「わいわいトーク」にコメントを掲載していただきありがとうございます。実際に自分のコメントが掲載されてうれしくなり、またホットケーキミックスでお菓子を作りました。

大きな円と小さな円を2つ作り、ウサギの形にして、夫と子どもたちにチョコレートペンでデコレーションしてもらいました。みんなで協力して、楽しく作れました。



2年目を迎え、「頼れる先輩になりたい」が今の目標です

仙台出身です。小学校の卒業式を目前にした日、東日本大震災が起きました。歩道橋が壊れたり、隣の小学校の生徒が亡くなったり、停電や断水など、自然の怖さを知りました。

その後、姉の影響もあり、平和に興味をもつように。1年間、国際交流NGO「ピースポート」で世界を巡った経験で、就職するなら平和に取り組むところに入りたいと思うようになりました。そして、去年の春にパルシステム東京に入協。狛江センターで配達の仕事をしています。

先日、パルシステムの公式YouTubeのため、配達のようななどの撮影がありました。大型カメラや音声マイクなどの機材もあり、緊張しすぎて、いっしょに出演した組合員さんと思わず笑ってしまいました。YouTubeに組合員さんと出たことは特別な思い出になりました。

このセンターでステキな組合員さんや先輩たちに出会えたことは、わたしの宝物です。4月には後輩が入ってきました。「頼れる先輩!」って思ってもらえるように、がんばります!!

入協歴 1年
好きなパル商品 「産直パジルのジェノベーゼソース」



Aさん(40代)

思春期に入った娘。
突然ダイエットを始めて
ビックリ!
戸惑っています

今日から、やせるぞ～!



Yさん
(娘・中2)

さて、今月のお悩みは……?

ダイエットを始めた中2の娘 ちょっと心配だけれど…



イラスト/ごんどうまゆ

1 キレイになりたいのは子どもも同じ…?

SNSで見かけるステキな同世代の姿を見て、「自分もカッコよくなりたい!」とあこがれる子が増えているそうです。とはいえ、育ちざかりのダイエットは心配ですよね。Aさんは「キレイにカッコよくなりたいのはわかるけれど、今は成長期だし…」と戸惑っているようです。

思春期は親子の心の距離の取り方がむずかしい時期。「ダイエットなんて…」と親の心配をそのまま口にしたら、かえって心を閉ざされる可能性も。まずは「どうしてダイエットを始めようと思ったの?」とたずね、よく話をきいて、Yさんの気持ちを受け止めましょう。そして、「私は“今のままのあなたもかわいい”と思うよ」と、“ママはいつもYさんの一番の味方”というスタンスをしっかり伝えたいですね。

〈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

2 すこやかな成長を応援するアドバイスを

娘のYさんはどう感じているのでしょうか。「ネットで見ると女の子たちみたいにかっこよくなりたいだけなのに」「がんばっているから、本当は応援してほしいな…」。ママに気持ちをわかってもらえないもどかしさを感じているようです。

Aさんは、Yさんの成長を応援する大人のひとり。「思春期のバランスのとれた食事や適度な運動が、大人になってからの健康を支えるのよ」といったアドバイスもたいせつです。成長曲線で適正体重を確認したり、親子でスポーツしたり、「いっしょにボディメイクしよう!」と発想転換するのも◎。

なかには自分に自信がもてなくて過剰なダイエットに励む子もいます。ふだんから安心して話し合える関係をづくり、思春期の子どもの心を守りたいですね。



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おいしい豆腐にであう旅
- ②わたしたちの憲法
- ③キーワード「フードドライブ」
- 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うまいもの研究所

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うえで、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。

●クロスワードパズルの答

●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●組合員番号

クロスワードパズルに正解すると抽選で20名に「こんせんくん図書カード」を、コメントや写真・イラストが「わいわいトーク」に採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント。

「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5月号」

「わいわいトーク」への投稿やイラストなどを書いて、配送便で提出してください。



オムニバス映画を企画したみやぎシネマクラドル代表の我妻和樹監督(左から2人目)は、「震災10年という時間について、市民のみなさん考える機会を作れたかった」と、制作への思いを話した(新宿本部にて)

特

設ウェブサイトから発信したもののなかでも、震災にまつわるオムニバス映画『10年後のまなざし』の無料配信は、中心的な取り組み。2月18日には、映画の上映会と4人の監督トークを収録するイベントがありました。

抱える問題を露呈させました。家族内の関係のあり方が大きく変わっていくようすをまとめたこの20分の作品を、今年中には長編にする予定です」との報告も。

さらに、被災地でボランティア活動に取り組んだ男性にスポットをあてた我妻和樹監督は、「震災では、多くの背景の違う人々の出会いがありました」と話し、「被災者は、一方的に支援されるかわい

そうな人ではなく、それぞれのプライドをもって働き、生きる人です」と続けました。

コミュニティカフェづくりをテーマにした海子揮「監督は、「カフェの壁塗りのドキュメンタリーです。昔ながらの塗り方が過去につながり、おおぜいの参加が人々のつながりになったことを感じてほしい」と話しました。

また、今も避難地域内に自宅がある家族を描いた山田徹監督からは、「原発事故は家族や地域が

話しました。

特設Webサイト「3.11week」では、3月3日～13日まで情報を配信。現在は、「活動レポート」サイトで、取り組みを報告している

「活動レポート」

サイトでは、4監督の「トークイベント」のほか、「福島スタディツアー」などのようすを報告している



活動レポート

福島スタディツアー2023

4月6日



宮城県内をめぐり

特設Webサイト

「3.11week」は、3月3日～13日まで情報を配信。現在は、「活動レポート」サイトで、取り組みを報告している



活動レポート

3.11week 被災の記憶と今を繋ぐ

4月6日



パルシステム東京は、東日本大震災から12年、「3.11week」を、東日本大震災から12年を記念して開催しています。今年度は「3.11week」を、東日本大震災から12年を記念して開催しています。

シリーズ

明日へ そして前へ

115

東日本大震災・福島第一原発事故から12年。時間の経過とともに薄らいでゆくその記憶…。
被災の記憶と今をつなぐオムニバス映画『10年後のまなざし』

パルシステム東京の復興支援特設ウェブサイト「3.11week」では震災に関する映画やイベント情報などを配信しました。そのなかから、被災地の今を映すオムニバス映画の監督たちが参加したトークイベントを紹介します。

3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ 1

肉に切り込み

厚みが均一になり、火の通りがよくなる。肉の繊維も壊れて食感もやわらかに



コツ 2

皮目はじっくり焼く

かたくなりにくい性質の皮目から、おおかた火を通す



コツ 3

身は焼きすぎない

脂の少ない身はかたくなりやすい性質のため、短時間で

鶏の照り焼き

焼き方に技あり！



【材料】(2～3人分)

全量カロリー / 866kcal

『までっこ鶏モモ肉』..... 360g
塩..... ふたつまみ
《たれ》
酒..... 大さじ2
みりん..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1

★ひとつまみは、親指、ひとさし指、中指でつまんだ分量

【作り方】

- 十分に解凍した肉をひろげ、繊維を断ち切るように切り込みを入れる【コツ1】。
- 皮目を下にしてフライパンにおき、塩をふって下味をつけ、火をつける。
- すき間を少し開けてふたをし、皮目に焼き色がついて全体が白くなるまで、弱めの中火でじっくりと焼く【コツ2】。途中で出てきた脂は、ペーパータオルでふき取る。
- 肉を裏返してたれを入れ、完全にふたをし、中火で2～3分ほど蒸し焼きにする【コツ3】。
- 肉の中心まで火が通ったら、ふたをはずして、たれを煮からめる。

★フライパンの大きさなどによってたれが焦げつくことがあるため注意してください。

身と皮の性質を見極めた焼き方で肉を軟化。ふつらジュシーに！



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

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

ばくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A	B	C	D	E

1A	2	3	4E	
5B				6
			7	C
8D		9		
		10		

たつのキー

- カレーパンは惣菜パン、あんぱんは○○パン
- 5月3日は○○○○記念日
- そば屋で迷う「ざる」「○○」「かけ」
- 億の1万倍は？
- どっちが強い？ カブトムシVS.○○○○ムシ
- 作品『睡蓮』を描いた画家クロード・○○
- すじの通った野菜。この花茎は「○○のとう」

よしのキー

- 2つ以上の仕事や役割を受けもつこと
- 目もうるおう初夏の若葉の緑
- 彼は浮かれてしまって、何を言っても○○の空
- をしまってタオルケットに替えようかな
- 世田谷美術館もある広々とした砦(○○○)公園

応募方法

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。正解者の中から抽選で20名に「こんせんくん図書カード(500円)」をプレゼント！
- 「わいわいトーク」・「私のレシピ」(12・13ページ)の投稿、「わいわいアンケート」(15ページ)の回答もこちらから応募できます。投稿が採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント！

■スマホ



■おたよりカード

■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

前ページ「おたよりカード」を点線で切り取って配送便へ

*スマホ・PC 締切は
6月4日(日)

*カード締切は
6月2日(金)