

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

わいわい

9

SNSキャンペーンの
特設サイトはこちらから



世界各国 いつものごはん

パルシステム東京の福祉事業
共生ケアを見に行ってきました！

今月のキーワード——
プラ新法



世界のいろいろな国では、ふだん、どんなものを食べているのかな。今回、パルシステム東京が平和カンパや古切手の回収などでつながる団体や施設のみなさんに、「こんにちは」のあいさつとともに「いつものごはん」を教えてもらいました! つべつて食べて、世界を身近に感じませんか?



ヌードルそのままの食感が楽しい!

ワイワイサデコ

ワイワイ:インスタント麺
サデコ:混ぜる

材料(4人分)	
カロリー	306kcal/1人分
インスタント麺	2袋 (『ノンカップ麺』でもOK)
きゅうり	1本
人参	1本
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/4個
唐辛子	2本 (からさを控えるならシチウに。なくてもOK)
レモン汁	適量
塩	適量
油	適量
にんにく	3片
ピーナツ	20g

ワイワイサデコは、軽食として午後3~5時ぐらいに食べることが多いです。
アルジラは軽食にも、ごはんのおかずにも。

シャプラニール=市民による海外協力の会
東京事務所 ステナイ生活担当 ダハル・スティプさん

いまは「ステナイ生活」(物品寄付活動)を担当しています。不要品を捨てずに寄付することで国際協力に参加できる企画のほか、ネパールの文化紹介や児童労働、国際協力などをテーマにした講演会などにも取り組んでいます。

ネパールは南アジアの小さな国ですが、文化や自然がとても豊か。料理をとおして、ネパールのことを少しでも知っていただければと思います。

認定NPO法人 シャプラニール=市民による海外協力の会

1972年に創立。バングラデシュ、ネパール、日本で、市民の立場から貧困問題解決に取り組む国際協力団体です。

作り方

- きゅうり、人参、ミニトマト、玉ねぎ、唐辛子をピーナツの半分の大きさに切って、ボウルに入れる。
- 麺は細かく碎き、ピーナツは半分に割って加える。
- 麺についている調味料を加える。
- フライパンで油を温め、みじん切りにしたにんにくを炒め、③にかける。
- 塩、レモン汁を味見をしながら加え、全体をよく混ぜる。



スパイシーなじゃがいも炒め アルジラ

アル:じゃがいも
ジラ:クミン

材料(4人分) カロリー 153kcal/1人分

じゃがいも	5個	唐辛子	3本
クミンシード	5g	※種をとる。1本でもからいので、加減してください	
にんにく	3片		
ターメリック	少量	塩	適量

作り方

- じゃがいもをゆでて皮をむき、小さめのひと口大に切る。
- フライパンで油を温め、みじん切りにしたにんにくを炒める。にんにくが茶色くなったら、唐辛子とクミンシードを加え、かき混ぜる。
- クミンシードが油で飛び始めたら、ターメリックと塩を入れて混ぜる。すぐにじゃがいもを加える。焦げやすいので注意。
- じゃがいもを、形が崩れないようにやさしく混ぜる。全体が茶色くなったら完成。

教えてくれたのは

2021年に戦闘地域から家族4人で避難してきた アナスタシアさん

上の娘は小学校2年生、下の子は2歳です。私たち夫婦は、いま、日本語学校に通っています。日本に長く住みたいですが、両親に会えないのが寂しいです。

日本では外食を楽しむことも。ラーメンの種類の多さや満腹感には感動しました。子どもたちは餃子も気に入っています。

《JII担当者より》 アナスタシアさん一家は、ウクライナの戦闘地域から日本へ避難してきました。JIIはその際の支援や、来日後の生活が安定するよう、ボランティアとともに日常的なサポートを行っています。

特定非営利活動法人 アジア人文文化交流促進協会(JII)

外国人住民がスムーズに日本になじみ、日本人との相互理解を深める場をつくるために、コミュニケーションをサポートするプログラム「おとなりさん(OFP)」をはじめ、さまざまな活動をしています。



手づくりの皮でもちもち! じゃがいものヴァレニキ

材料(約20個分) カロリー 50kcal/1個

小麦粉	180g	トッピング
水(常温)	90ml	サワークリーム、
塩	ひとつまみ	こんがり炒めた
じゃがいも	3個	みじん切りの玉ねぎ
玉ねぎ	大1/4個	など
油	適量	
塩・こしょう	適量	
バター	おこのみで	



作り方

- 深めのボウルに小麦粉と塩をひとつまみ加え、水を注いで混ぜる。
- 小麦粉(分量外)をまぶした台の上に①の生地をのせ、弾力が出るまでこねる。ひとつにまとめてラップで包み、室温で20分休ませる。
- じゃがいもの皮をむき、4等分の大きさに切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて沸騰させ、ゆでる。じゃがいもに火がといたら、水を切ってつぶす。
- フライパンに油をひき、玉ねぎをきつね色になるまで炒め、③に加え、混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ②の生地が落ち着いたら、2~3mmくらいの厚さにのばし、コップなどで直径6~7cmの円形に切り抜く。④の具をのせ、半分に折って端をとじる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑤を7~10分ゆでる。ゆであがったら水を切って深めのボウルに移し、バターを入れてからめる。

ヴァレニキの具はじゃがいものほか、肉やキャベツ、きのこ、果物などさまざま!
生地をのばす、成形する、ゆでると、3人でつくるのがウクライナ流。みんなでいっしょにおしゃべりしながらつくる、たいせつな時間です。





\ ミンガラーバー /



魚やからさも
アレンジいろいろ



教えてくれたのは

グループホーム 中野中央陽だまり職員
ミヤツ・ノーサン

介護サービスの技能実習生*として日本に来て3年。5月からグループホーム 中野中央陽だまりで、利用者さんの生活を支援する仕事をしています。

好きな日本料理は、施設長がつくれてくれたカレーです！とてもおいしかったんです。

《施設長の中島さんより》日本語はもちろん、人の気持ちに寄り添うのがとても上手で、利用者さんからも愛されています。

*「技能実習生」とは、日本の技能を開発途上国の人々が学ぶ、国の制度。パルシステム東京では、4年前から福祉事業でこの制度を取り入れている。

グループホーム 中野中央陽だまり

パルシステム東京が運営する福祉施設のひとつ。認知症の方を対象とする入居型のこの施設は、16人のスタッフが18人の利用者をケアしています。



阳だまりについて
6-7
ページも
チェック！



「いつものごはん」を世界中のみんなが
笑顔で食べられますように――。

今回紹介したレシピは、どれも日本で手に入る食材でつくることができるで、ぜひ試してみてください。

ウクライナ、ネパール、ラオス、アフガニスタン、ミャンマーでは、戦争や児童労働、自然破壊、干ばつ、内戦などで困難な状況にいる人々がいます。

パルシステム東京では、募金や書き損じハガキや古切手などの回収を組合員のみなさんに呼びかけ、NGO団体などを通じた支援を続けています。また、募金以外にも、ボランティアやワークショップなどで世界の国々を知る企画もあります。パルシステム東京のホームページにイベント情報を掲載しているので、お気軽にご参加ください。

魚を使った、ミャンマーの国民的な麺料理
モヒンガー

材料(2人分) カロリー 244kcal / 1人分(たらの場合)

魚の切り身 200g
(たらやさばなど。ミヤツ・ノーサンのイチ推しは鯉(こい))
レモングラス 2本
(乾燥のものなら2つまみ程度。スライスしたしょうがや国産レモンの皮でも代用可)
玉ねぎ 大1/2個
にんにく 1片
しょうが 1/2かけ
油 適量
唐辛子 1~2本(なくともOK)
ひよこ豆パウダー 大さじ1
(上新粉 大さじ1と、きな粉 小さじ1でも代用可)
小玉ねぎ おこのみで
(なければひと口大に切った玉ねぎでも)
塩 小さじ1/2
ナンブラー 大さじ1
そうめん(ゆでる) 2束
<トッピング>
レモン、粉唐辛子、
ゆで卵、野菜の天ぷら、
パクチー など



作り方

- 魚とレモングラスをたっぷりの水でゆでこぼす。
- 玉ねぎ、にんにく、しょうがをブレンダーで細かくする。(すりおろしやみじん切りでも。細かいほうがおいしい)。
- 鍋に油を熱し、②を香りが立つまで炒めたら、①の魚を入れて7~8分、じっくり炒める。(からくするなら唐辛子も炒める)。
- 600mlほどの水(分量外)を加え、大さじ3の水で溶いたひよこ豆パウダーと小玉ねぎを加えて煮る。
- 沸騰し、小玉ねぎが柔らかくなったら、塩、ナンブラーで味をつける。
- ゆでたそうめんを入れてひと煮立ちさせ、器に盛る。お好みでトッピングを添えて!

\ サバイディー /



人参でつくっても
GOOD!



教えてくれたのは

日本国際ボランティアセンター(JVC)
ラオス支援担当 後藤美紀さん



ラオスの人たちは、タムマークフンが大好き。現地の屋台の人も、仕事の合間にもち米をそえて軽食感覚で食べていました。



今年2月にも現地に行ってきました。約6割の国民が農村部で暮らすラオス。豊かな自然は人々の暮らしの基盤です。しかし、近年の極端な経済開発で、村の土地が補償もなく取用されたり、自然が破壊されたりしています。JVCは村の住民が自ら自然資源を持続的に管理・利用して、安定した暮らしを営めるよう、支援を行っています。
ラオス料理は野菜や魚、肉など自然の恵みが主役。からいですがごはんが進み、やみつきになります。

ごはんのおともに！ 塩味とからさがクセになる
タムマークフン タム:たたく
マークフン:パパイヤ

材料(2~3人分) カロリー 43kcal / 3人分(人参の場合)

青パパイヤ
(なければ人参でも) 1個
ミニトマト 3個
レモン汁 小さじ1
唐辛子 1~3本
※種をとる。1本でもからいので、加減してください
にんにく 1片
砂糖 小さじ2
塩 適量
ナンブラー 大さじ2
ピーナッツ 適量



一家に1台はある、白(うす)と棒。
タムマークフンをはじめ、いろいろな料理に使う

作り方

- パパイヤの皮をむき、細長くスライスし、水にさらしてアスク抜く。人参なら細くスライスするだけでOK。
- ボウルに唐辛子、にんにく、砂糖、塩を入れ、すりこぎなどでつぶす。1/2大に切ったミニトマトも加え、軽くたたく。
- ②に①とレモン汁、ナンブラーも加え、スプーンで軽くたたいてなじませるよう混ぜ、皿に盛り、ピーナッツをかける。



特定非営利活動法人
日本国際ボランティアセンター(JVC)

足りないものがあるなら、あげるではなく「つくり方をいっしょに考える」。紛争で傷ついた人々を助けるだけではなく、紛争を起こさない道をつくる。JVCは、「問題の根本にこだわる」思いを貫き、活動しています。

\ アッサラーム
アライコム /



アフガニスタンではソースに「チャカ」という乳製品を使います。ヨーグルトより酸味が少ないんですよ。



ヨーグルトソースが異国風！ 野菜たっぷり
ボラニバンジョン

材料(4人分) カロリー 117kcal / 1人分

なす 8本
ピーマン 2~3個
玉ねぎ 中2個
トマト 中3個
水 大さじ4~5
塩 小さじ1と1/2
油 適量

《ヨーグルトソース》
プレーンヨーグルト 大さじ4
にんにく 1~3片
※生にんにくは刺激が強いので、量を加減してください
ヨーグルトを水切りし、おろしたにんにくを混ぜる

作り方

- なすはピーラーで皮をむき、多めの油で揚げ焼きにする。(皮は、全部を残す一部をむくなどおこのみで)。
- ピーマン、玉ねぎ、トマトを1cm弱の輪切りにする。
- フライパンに油をひかずに②の1/4量を並べ、その上に①のなすの1/4量を並べ。これを交互にくり返して層に重ねる。
- 塩を入れた水を③に振りかけ、ふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。
- 皿に盛り、ヨーグルトソースをかける。

難民を助ける会[AAR Japan]
アフガニスタン支援担当
プログラム・コーディネーター
鶴岡友美さん



アフガニスタンは治安の関係で駐在がむずかしいのが現状。東京から遠隔でのやりとりをとおして、食糧支援などの活動を行っています。

現地ではタリバン復権以降、食糧危機が深刻化しています。また、女性は自由とさまざまな権利(教育・仕事)を奪われつつあり、家にいることを強いる状況にあることを、一人でも多くの方に知っていただきたいです。

現在日本に避難している当会アフガニスタン人の女性スタッフも、今回紹介した「ボラニバンジョン」を、祖国の平和を願いつつ、日本でよくつくっていると話しています。

認定NPO法人 難民を助ける会[AAR Japan]
1979年の発足以来、活動地域や分野を広げながら支援を展開。来日した難民の方々が日本に溶け込むための支援や機会づくりなども行っています。

インフォメーション

6/13 第1回理事会開催

第15期理事会発足を受け、定款並びに理事会規則に基づき、理事長・専務理事を互選、業務執行理事、常任理事及び執行役員並びに顧問を選任しました。

6/13 第2回臨時理事会開催

(1)他団体への役員(理事または取締役)派遣承認の件 各団体からの要請に基づき、役員の派遣を議決しました。

6/29 第3回定例理事会開催

(1)2023年選出総代の定数及び、選挙区設定並びに選挙区ごとの定数決定の件 2023年総代の定数は510人、選挙区は9選挙区とし、各選挙区を「地域区」と「行政区」に区分。各選挙区の定数は23年5月31日時点の登録組合員名簿に基づき設定することを議決しました。

(2)2023年度「市民活動助成基金」助成限度総額、決定の件 23年度助成限度総額を500万円とすることを議決しました。助成団体の公募や助成限度額内での個別助成額の決定等については、理事会のもとに設置される「市民活動助成基金運営委員会」が担います。

(3)2023年度個別役員報酬決定の件 役員報酬審議会の「答申」をふまえ、23年度の個別役員報酬について議決しました。なお、報酬額の総額は、通常総代会で議決された理事・監事それぞれの上限額の範囲内です。

(4)常勤役員退職慰労金支給の件 理事会の議事録等の確定方法に電子署名の追加を議決しました。

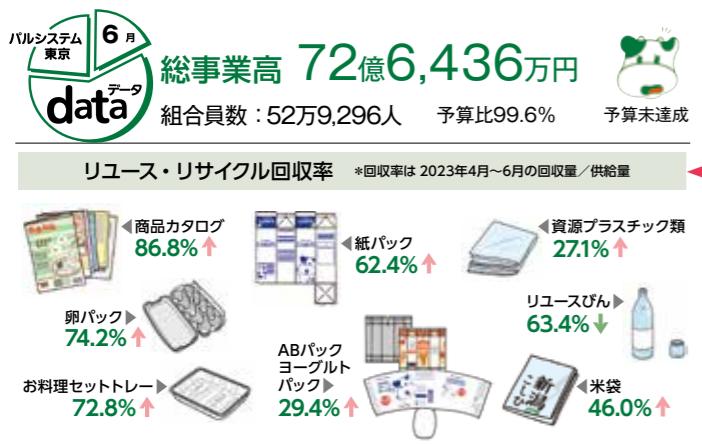
第31回通常総代会「第7号議案 常勤

7/28 パルシステムの牛乳をモーっと飲モウ!

パルシステムの牛乳のおいしい理由を子どもたちに知ってもらう企画を、オンラインで開催しました。

岩手県奥中山高原の酪農農家たちの動画を視聴し、日々の飼育作業やエサへのこだわりなどを学びました。また『こんせん72牛乳』の動画で、搾りたてに近い風味を残す殺菌方法などを学んだあと、クイズやバナナシェイクづくりを楽しみました。

最後に講師のPLA(パルシステム・ライフアシスタント)から、「えさせや燃料費が上がり、酪農のみなさんは苦し



パルシステムでは今まで以上にプラスチック削減に取り組んでいきます

これからは3R+Renewableで



2022年、パルシステムでは、プラ削減マークの対象商品を340品目追加し合計684品目としました。



「プラ新法」って知ってる?

- プラスチックごみを生み出さないよう努力を促す法律
- 自治体や企業向けの法律で、社会にも少しづつ変化が
- 消費者も情報を更新し、プラスチック削減に努めよう



配達用の物流資材もプラ削減に

折りたたみコンテナでは、以前から再生材を使用していた底面に加え、上部の枠部分にも使用し、プラ削減を実現。また、再生プラスチック原料を100%使用した保冷箱の試験運用も始まっています。物流資材だけで2030年までに25%削減(2021年度比)をめざします。これからも継続してプラ削減に取り組んでいきます。リサイクルにも引き続きご協力ください。

とにかく、まとめ袋と米袋の回収率は半分以下。自宅でできるプラ削減のひとつです。ごみに出さずに、パルシステムに戻してくださいね



【パルシステム東京主催企画】
●9月23日(土) オンライン学習会
「プラスチック問題と海鳥への影響～海鳥を守るために私たちにできること～」
→受け付け中。申し込みは、右の2次元コードから(しめ切りは9月13日(水)正午)

取材は2023年8月18日現在
参考資料:環境省「プラスチックを取り巻く国内外の状況」

今月のキーワード

プラ新法

現代の生活には欠かせなくなつたプラスチック(以下、プラ)製品。日本はプラの生産量が多く、容器包装プラの一人あたりの廃棄量は世界第2位。環境に負荷をかけている国ともいえます。

4月に、「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律(以下、『プラ新法』)」が施行されました。企業・自治体に、プラスチック製品を生み出さないように促し、生み出したら資源として循環させようという法律です。「特定プラスチック使用製品12品目*」を定め、使用の工夫を求めています。

プラスチックとは?

一般的には、石油を用いて人工的に作られた合成樹脂。日本では、1960年代から日用品に用いられはじめ、80~90年代に急増。2010年ごろ減少し、その後、ほぼ横ばいに推移している。

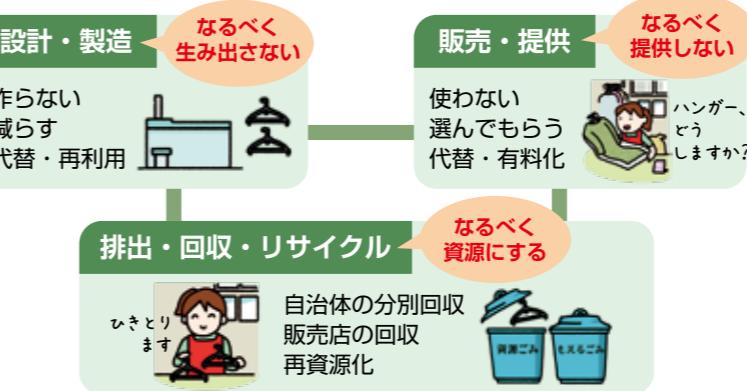
使われ続ける理由…
軽くて丈夫
コストが安い
衛生的
成形しやすい
さびに強い



欠かせないものも多いな〜

社会は、プラスチック削減へと進んでいます。これまで可燃ごみとしていたプラスチックごみを資源として回収する自治体も次々と増え、企業では、プラスチック使用量を減らす、素材を替えるなどの合理化を進めています。
事業者の努力は、消費者がプラスチック問題を考えるきっかけにもつながります。消費者ができるることは、生分解性プラスチックなど環境にやさしい商品を選ぶこと、ごみの出し方を変えることなど。身近にできるプラスチック削減を考えてみてください。

プラスチックを資源として循環をめざす『プラ新法』



クリーニング店でのハンガーの場合…

参考サイト: 塩ビ工業・環境協会ホームページ「プラスチックの種類別生産量」

みうやくできた「プラ新法」

4月に、「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律(以下、『プラ新法』)」が施行されました。企業・自治体に、プラスチック製品を生み出さないように促し、生み出したら資源として循環させようという法律です。「特定プラスチック使用製品12品目*」を定め、使用の工夫を求めています。

使われ続ける理由…
軽くて丈夫
コストが安い
衛生的
成形しやすい
さびに強い



欠かせないものも多いな〜

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



アンガーマネジメント講座 「怒り」とのつきあい方を学ぶ

「怒り」とうまくつきあう方法を、アンガーマネジメントコンサルタントの安藤生奈さんを講師に学びました。めざすのは怒らないことではなく、怒ったことで後悔しないこと。自分の怒りの正体を知り、怒る必要があるかを見きわめる対応を、日々トレーニングすることのたいせつさも知りました。

(生活リフレッシュ委員会)



山形おきたまde田んぼの草取りと 発電所見学やけん玉づくりを体験

『エコ・山形つや姫』などの産地、JA山形おきたまで、田んぼの草取りと、生き物調査を体験。カエルやタニシなどを見つけました。翌日は、パルシステムでんきの発電産地・野川小水力発電所を見学。競技用けん玉生産量日本一の長井市ならではの、オリジナルけん玉づくりにも挑戦!

(パルシステム東京)



東京大空襲・戦災資料センターで 語り部の体験をきました

1945年3月10日未明の東京大空襲の実相を知らうと、東京大空襲・戦災資料センターを見学。語り部の関野清雪さんから、中川(江戸川区)の土手で火の手から逃げまどい、折り重なり亡くなつた人々が目に焼きついたという体験などを聞き、戦争をしないためにできることを考えました。

(豊洲委員会)



▲倉庫監査で、自然由来農薬を使用していること、畑の条件で使用方法を変えること、メンバーで効果を伝えあつてることなどを説明する坂入清史さん(上右)

▲苗をつくるビニールハウスでは、「苗づくりには技術が必要。これだけはまだ親父たちの世代に頼っています」とも(上中央)

▲機材説明では、農業用ボリエチレンなどの資材費や燃料費の高騰が農業経営を圧迫しているとの説明も(上左)

▼帳票監査で、記録を見ながら説明を求める監査人(下中央)

▼監査発表では、近郊産地の生産者も発言。八千代産直の実績を評価しつつ、「資材置き場は改善を」と、同業者ならではの指摘も



▲茨城県結城市にある「八千代産直」は、小玉すいかのほか白菜、きゅうりなど、たくさんの野菜でもおなじみの産地

◀圃場監査で、間引きの方法などの説明を聞きながら、熱心にメモをする監査人たち

▼昼食休憩には、土づくりや農薬削減にこだわり栽培されたすいかがふるまわれた



6/24 ふかふかの土を感じ、栽培方法を聞き、記録も監査…

「八千代産直 公開確認会」で 組合員監査人が農薬削減の努力を確認する

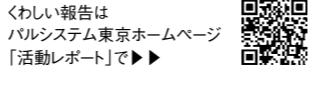
八千代産直
すいか&メロン部会のみなさん

土づくりが基本と考える八千代産直には、土壤医(栽培に関する土壤専門家)の資格をもつ生産者も。また、有害な病害虫・雑草を、利用できる、さまざまな技術を総合的に組み合わせて防除する、IPM農法にも挑戦している。

八千代産直
すいか&メロン部会のみなさん
「若い生産者のエネルギー・取り組みには感動」などの監査人所見で、終わりました。
「若い生産者のエネルギー・取り組みには感動」などの監査人所見で、終わりました。



くわい報告は
パルシステム東京ホームページ
「活動レポート」で▶▶



PickUp

6/10

四谷姉妹が解説! 「憲法に学ぶ、市民の権利」 ~平和とジェンダーの関係から見てみよう~

憲法を学び、知り、関心を広げるための学習会が開かれました。講師は、阿佐ヶ谷姉妹にそつくりな、四谷姉妹(岸松江弁護士と青龍美和子弁護士)。ピンクのおそろい衣装を着たふたりは、「戦争はダメ。平和じゃなきゃ」「へへ、いーわね」と、笑いを交えながら憲法を解説します。

「権力をもつ人は自分の考えで行政をすすめよう」とし、人々の人権を侵害しがちです。憲法には、人権が侵害されないために、権力者をしばる役目もあります。そのしばりがゆるくなつてないか、それをチェックするのは私たち国民です」と話します。

さらに、平和の構築での女性の役割についても言及します。「世界では、女性たちが参加した和平交渉は、ほとんどで合意に達したという研究結果があります。そして、女性は、戦争儀性者としてだけでなく、主体的に紛争を防ぎ解決する存在としても、期待されています」

妹。参加者にとって、憲法を考える貴重な時間となりました。

組合員自身が生産現場を確

認する「公開確認会」。今年度は八千代産直の小玉すいかです。

事前に、パルシステムの産直や

八千代産直の取り組み、監査人の心構えなどを学んだ組合員監

査人14名のほか、近郊産地生産者など、計37名が現地で参加。同

時に24名がオンライン参加するハイブリッド確認会となりました。

監査人からは、「周辺農家は、自然由来農薬の使用で虫が増えたのではないか」と思っていないか、「農

薬に耐性をもつ虫が発生しないか」などの質問が。生産者も「近隣との交流も良好です」「部会で情報交換し対策を工夫していました」と答えました。

八千代産直
すいか&メロン部会のみなさん
「若い生産者のエネルギー・取り組みには感動」などの監

査人所見で、終わりました。

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



●じゃこと大豆の甘辛炒め

品川区 あんこ
ちりめんじゃこと大豆にうすく小麦粉をまぶし、少し多めの油でじゃこがカリカリになるまで炒めます。
しょうゆと砂糖を加えてほどよい甘辛味にしたら、焦げる前に火からおろします。ごはんがすみますよ！

●ひじきと人参を加えてサラダに

府中市 キヤン
大豆にドライひじきと生のせん切り人参、マヨネーズと塩・こしょうだけで、とってもおいしい時短サラダの完成です。
常備品で栄養補給もできる、優れものレシピです！

●コンソメで！大豆のレンチン煮

練馬区 ねり丸LOVE
大豆、カットオフ揚げ、冷凍のささがきごぼうを耐熱容器に入れ、チキンコンソメ、みりん、しょうゆ少々と水を適量加えて、ラップをかけてレンチン。2~3分で完成！

レシピ募集中！

「大根」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。

当選発表

7月号「魚の工場を見てきたよ！」

「鮭ほぐし」プレゼント企画

応募総数は267通でした。町田市の高橋さんをはじめ、5名の方に「鮭ほぐし」をさしあげます。

7月号クロスワードの正解は「すいか」でした

応募総数は928通でした。品川区の小林さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードをさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

おしゃてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「産直大豆ドライパック」

●じゃこと大豆の甘辛炒め
品川区 あんこ
ちりめんじゃこと大豆にうすく小麦粉をまぶし、少し多めの油でじゃこがカリカリになるまで炒めます。
しょうゆと砂糖を加えてほどよい甘辛味にしたら、焦げる前に火からおろします。ごはんがすみますよ！

●ひじきと人参を加えてサラダに
府中市 キヤン
大豆にドライひじきと生のせん切り人参、マヨネーズと塩・こしょうだけで、とってもおいしい時短サラダの完成です。
常備品で栄養補給もできる、優れものレシピです！

●コンソメで！大豆のレンチン煮
練馬区 ねり丸LOVE
大豆、カットオフ揚げ、冷凍のささがきごぼうを耐熱容器に入れ、チキンコンソメ、みりん、しょうゆ少々と水を適量加えて、ラップをかけてレンチン。2~3分で完成！

レシピ募集中！

「大根」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。

7月号で紹介されていた動画を観て、長崎の海の中がそんなんことになっているのかと驚きました。
海が再生され、継続しておいしく安全な魚が食べられるように、食べて応援したいと思いました。

7月号で紹介されていた動画を観て、北海道野付とパルシステムの取り組みについて、植樹から携わるなんて、時間もお金も根気も必要な取り組みだなあと感じました。ちょうど気になっていた商品だったので、動画を拝見できてよかったです。こんなにも熱心に活動されている方々の商品はぜひ食べてみたいと思いまます。これからもすてきな活動、応援しています。

海を守るために植樹に驚き
野付のほたて、食べてみます！

世田谷区 アコ丸
国分寺市 なび

動画で知った温暖化の影響
食べて応援していきたい

パルの青梅でつくったシロップ
できあがりが待ち遠しい！
杉並区 もち
パルシステムから届いた青梅で娘と梅シロップをつくりました。毎日ひっくり返しては、「お砂糖全部溶けたかな?」「いい香りだね！」と、できあがりを楽しみにしています。



コンポスト、やっています
ごみを減らす努力これからも
み返しました。
なるべくごみを少なくしようと努めしてきましたが、ほか間違っていることがわかり、これからも自信をもって取り組んでいこうと思いました。
わが家の小さな庭にコンポストを2つ置いて、生ごみはほとんど出していません。原発事故で福島県・大熊町から避難しているので、節電にも心がけています。

江戸川区 ポコ



コンポスト、やっています
ごみを減らす努力これからも
み返しました。
なるべくごみを少なくしようと努めしてきましたが、ほか間違っていることがわかり、これからも自信をもって取り組んでいこうと思いました。
わが家の小さな庭にコンポストを2つ置いて、生ごみはほとんど出していません。原発事故で福島県・大熊町から避難しているので、節電にも心がけています。

『まぐろの漬けカツ』は、鮮度を保つために、工夫して加工処理作業をされたのですね。食べてみたらなりました。ひと口ごとに、感謝とともに、加工されている姿を思い浮かべるかもしれません。お魚にあまり関心を寄せなかつた子どもたちも、生産者の取り組む姿にふれたら、もっと身近に感じるのではと思いました。

Special

7月号「魚の工場を見てきたよ！」の記事や動画について、たくさん寄せられた感想から、一部を紹介します！

7月号「魚の工場を見てきたよ！」の記事や動画について、たくさん寄せられた感想から、一部を紹介します！

初のEV車両の電気自動車

こんせんくんトラック、スタート！



ひんぱんに起きた大規模自然災害。これまでも、CO2排出量の少ない車両を利用したり、センターに太陽光発電を設置したりするなど、脱炭素化に向けた取り組みをすすめてきました。
昭島センターにパルシステムグループ初のEVトラックが1台導入され、7月13日、出発式が行われました。EVトラックは、CO2削減だけでなく、住宅街での走行中の騒音軽減というメリットも。配達事業でも温暖化対策に取り組んでいきます。



2台のEV車両がすでに導入されています

妻に加えて生産者にも感謝の気持ちが芽生えました
葛飾区 ながいの
しらすはスピードが命。鮮度を守るために、生産者のみなさまが、まるでリレーのように連携した結果が製品なのだと知りました。

ふだんの注文は妻が行なっているため、自分は食卓に並ぶしらずを「おいしいな」とただ食べるだけ。そこに、妻への感謝の気持ちはあると知り、食卓で感謝を想う相手が増えました。

今回、「わいわい」をきっかけに実情を知り、おいしいものの始まりにはいつも生産者のみなさまがいたのだと知り、食卓で感謝を想う相手が増えました。

7月号「魚の工場を見てきたよ！」特集
などはこちから▼
QRコード

7月号「魚の工場を見てきたよ！」
「鮭ほぐし」プレゼント企画
応募総数は267通でした。町田市の高橋さんをはじめ、5名の方に「鮭ほぐし」をさしあげます。

7月号クロスワードの正解は「すいか」でした

応募総数は928通でした。品川区の小林さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードをさしあげます。

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49
パルシステム東京理事長 松野 玲子

今を戦前にならないためにできること
先の戦争の敗戦国日本では、二度と戦争をしないと決め、平和憲法でその意思を示しました。戦後78年間、日本が戦争当事者とならなかった努力に頭が下がります。また、自分の目で社会を見つめ、ワールドワイドでつながって動く若者たちには大きな希望を感じます。
ロシアによるウクライナ侵攻から1年半、日本を取り巻く危機への対応もあり、

政府は防衛力増強を決めました。また殺傷能力のある兵器の輸出も論議し始めています。戦争は1日で始まるわけではありません。一つひとつの選択を積み重ねた結果です。
『茶色の朝』*を迎えないためにも、嫌なことや慎重であってほしいことには、「ノー」を言い続けたいと思います。
*仮ベストセラー・反ファシズムの寓話。
著:フランク・バーゴフ(大月書店)

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

7月号「魚の工場を見てきたよ！」
「鮭ほぐし」プレゼント企画
応募総数は267通でした。町田市の高橋さんをはじめ、5名の方に「鮭ほぐし」をさしあげます。

7月号クロスワードの正解は「すいか」でした

応募総数は928通でした。品川区の小林さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードをさしあげます。

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49
パルシステム東京理事長 松野 玲子

今を戦前にならないためにできること
先の戦争の敗戦国日本では、二度と戦争をしないと決め、平和憲法でその意思を示しました。戦後78年間、日本が戦争当事者とならなかった努力に頭が下がります。また、自分の目で社会を見つめ、ワールドワイドでつながって動く若者たちには大きな希望を感じます。
ロシアによるウクライナ侵攻から1年半、日本を取り巻く危機への対応もあり、

政府は防衛力増強を決めました。また殺傷能力のある兵器の輸出も論議し始めています。戦争は1日で始まるわけではありません。一つひとつの選択を積み重ねた結果です。
『茶色の朝』*を迎えないためにも、嫌なことや慎重であってほしいことには、「ノー」を言い続けたいと思います。
*仮ベストセラー・反ファシズムの寓話。
著:フランク・バーゴフ(大月書店)



友だちにおもちゃを取られても
何も言えない息子。
これでいいのか気になります

もう少し遊びたかったなあ



さて、今月のお悩みは……? おもちゃを譲ってしまうわが子 ちょっぴり心配です



イラスト／ごんどうまゆ



子どもの個性を認めつつ、よく話を聞こう

小さなころから、友だちになんでも譲ってしまうように見えるRくん。子ども同士のことだけれど、気がかりなIさんのご心配、よくわかります。

「自己主張が強く積極的」「おだやかで協調性がある」「がまん強い」など、もって生まれた性格はさまざま。一見もどかしく感じても、Rくんのおだやかさは大きな長所です。まずは、ありのままの個性を受け止めてあげましょう。

そのうえで、お友だちといっしょにいるときの気持ちを、ゆっくり聞く時間がとれるといいですね。家族に「ほんとうはね…」と自分の思いを話し、「Rはそう思うんだね」と受け止められたら、安心感が生まれ、自分の思いを伝えてみようという気持ちが芽生えるかもしれません。

＼お気軽にどうぞ！／

（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



キリトリ ▶

「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。



おたよりカード

キリトリ ▶

●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「こんせんくん書カード」を、SNSプレゼントキャンペーンで「防災グッズ」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は、袋に入れるなどわかりやすくしていただけると助かります。

スマホからの投稿は
こちらから▶▶▶

広報室「わいわい9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）。

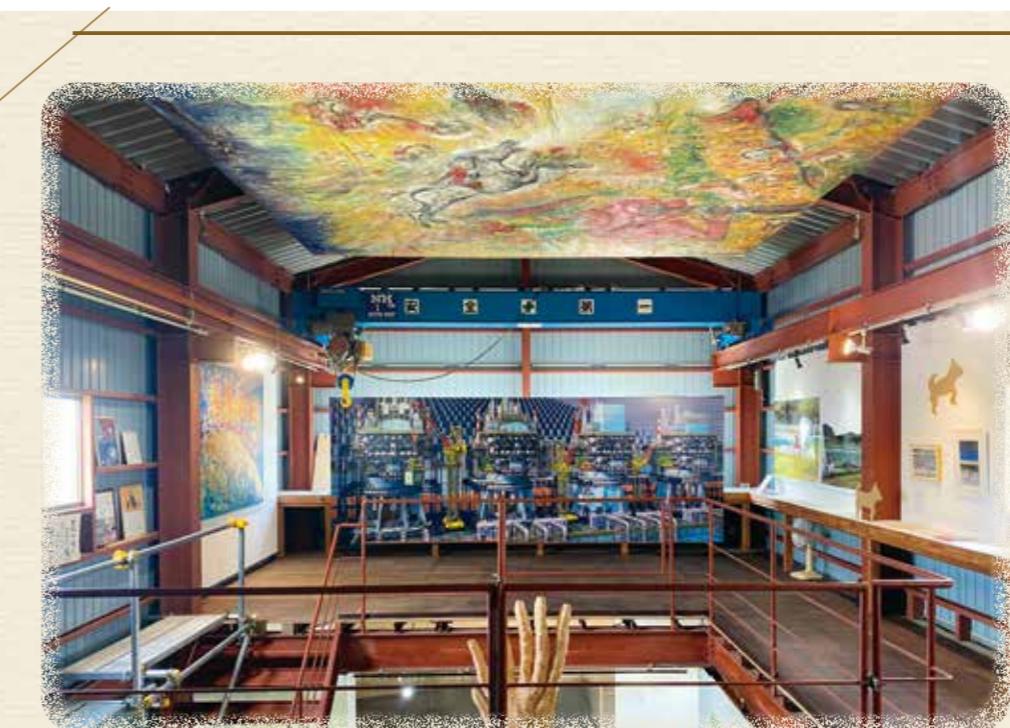
- ①世界各国 いつものごはん
- ②共生ケアを見に行ってきました！
- ③キーワード「プラ新法」
- ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク
- ⑥EV車両のこんせんくんトラック、スタート！
- ⑦シリーズ 明日へそして前へ
- ⑧ハートでコミュニケーション
- ⑨うまいものの研究所

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、および個人情報を削除したうえで、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。



天井画のほか、写真や絵など約80点を展示。「双葉町の伝承館は53億円かかったと聞きますが、「われたちの伝承館」はみんなの力で作られたのです」と中筋さん。今も資金繰りに困っています。入場は無料ですが、カンパはいくらでも大歓迎です」と中筋さん

シリーズ 明日へ そして前へ

118

2017年から福島原発事故をテーマにしたさまざまなジャンルのアート作品を展示する「もやい展」が、全国で開かれました。そして7月、「もやい展」での作品などを常設する「われたちの伝承館」が開館しました。

3.11 & 原発事故を伝えるアートミュージアム、「われたちの伝承館」

福島県南相馬市小高区にある、設備会社の鉄骨とトタン張りの倉庫が、小さな手づくりの美術館に変身。アーティストに被災の実情を知つライフルワークとして、中筋純さんは、福島の原発事故被災地を撮影し続けるカメラマンです。「チャエルノブライアリ子ども基金・活動報告会」（4月開催）の基調講演で、中筋さんは、「コンセントのこっち側とその向こう側にある原発。そのつながりを考えずに私たち福島の電気を使つていました」と指摘。それは今も続々と話します。「福島の田んぼは整備され、墓標のようソーラーパネルが並んでいます。その電気も原発の電気と同じように、コンセントのこっち側に送られています」

さらに、分断は被災を知る世代と知らない世代の間にもあると気づいたとも。昨年、震災当時は子どもだったため実感の薄い若手

されています」

それによる事故に目をそらしてはいけない」と中筋さんは話します。

作品たちが伝える現実を見に行きませんか。

「人の欲望がもたらした電気。

た。それに、地元のみなさんもコ

ミュニティの柱ができたと歓迎

てくれています」と答えました。

「この欲求が過去を伝え、どんな未来をつくるのかを問い合わせる

「コンセントの向こう側」（小学館）などを多く

数の写真集は過去を伝え、どんな未来を

つくるのかを問い合わせる

「われたちの伝承館」（小学館）など多

く写真集は過去を伝え、どんな未

来を

つくるのかを問い合わせる

「われたちの伝承館



3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



コツ 1

大量のきのこを低温で焼く

きのこのうまみ成分「グアニル酸」は40～60℃で生成される。大量のきのこをじっくり焼くと低温が保て、グアニル酸を存分に引き出せる



コツ 2

きのこに焼き色をつける

焼き色をつけ(メイラート反応)、香ばしさとうまみを凝縮させる



コツ 3

3つのうまみで相乗効果を生み出す

きのこ(グアニル酸)、『便利つゆ』(イノシン酸)、塩こんぶ(グルタミン酸)の異なるうまみを合わせると、相乗効果が生まれておいしさがアップ



焼くひと手間でうまみたっぷり

きのこの炊きあいむじばん

きのこを焼いてひと手間かけると、「きのこってこんなにうまかったんだ～」ってわかりますよ!



分子調理学研究家
こじまほん助
YouTubeでも詳しく解説中

【材料】(4～5人分)
全量カロリー /1,963kcal

米	3合
しめじ	1袋
まいたけ	1袋
エリンギ	1袋
油	大さじ2
酒	大さじ2
『便利つゆ』	大さじ4
塩こんぶ	大さじ2

【作り方】

- (1)しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。塩こんぶは細かく刻んでおく。
- (2)フライパンに油をひき、きのこを入れて全体に油をからめる。
- (3)強火にかけ、パチパチしてたら弱火にし、きのこを動かさずに5分焼く。上下を返して、同様に弱火で5分焼き、じっくりとうまみを引き出す[コツ1]。
- (4)ふたたび強火にして、パチパチと音がしてたら上下を返し、きのこの両面に焼き色をつける[コツ2]。
- (5)炊飯器の内釜に、洗った米、水(通常の分量)を入れる。酒、『便利つゆ』、塩こんぶを加えて軽く混ぜ、(4)のきのこを上にのせる[コツ3]。
- (6)白米モードで炊く。

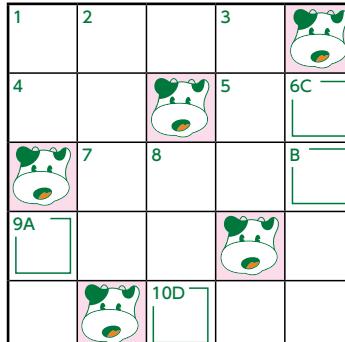
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D

よひのキー
たひのキー

- 漢字で「秋桜」と書く花
- 秋の七草のひとつ。この粉を使った関西の○○餅や○○湯もある
- 雨が降ったら差すもの
- 意識のない状態。○○○○の思い込みに気づく
- 今日、○○○、明後日
- 1987年に世界文化遺産に登録された中国の「○○○の長城」
- パルの人気調味料「焼肉がうまい○○だれ」
- 晩夏に草むらで「リーンリーン」と鳴き始める虫
- 紙を明かりにかざすと見える模様や文字。お札にも入っている
- 広く知られる前に先に行うこと。時代を○○○○する
- 好きなアイドルやキャラクターで装飾した「痛いバッグ」の略
- 恥ずかしすぎて、○○があつたら入りたい

応募方法

■「クロスワードパズル」の解答は右記から。
正解者のなかから抽選で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



■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿

■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」を点線で切り取って配達便へ

*スマホ・PC締切は
10月1日(日)

*カード締切は
9月29日(金)