

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

12

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わい・わい

料理家さんちの ハレの日の肉レシピ

冬の養生とお風呂

今月のキーワード—————
フェイクニュース

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！



料理家さんの

ハレの日の肉レシピ

吉永家の 丸ごとカマンベールチーズがとろ～り デミグラスハンバーグ



料理家・
フードコーディネーター
吉永沙矢佳さん
大手料理教室で講師や広報などを約10年担当し、現在はレシピ開発を中心に幅広く活動中。『わいわい』にも、簡単にできるレシピなどを提供



お肉が苦手な3歳半の息子がパクパク食べる、ハレの日のレシピです。
わが家は「食べさせる」よりも、「おいしく、楽しく」がモットー。息子は自分で肉だねを小さく丸め、中に小さく切ったカマンベールチーズやトマトを入れて料理を楽しんでいます。チョコレートは失敗だったみたいですが(笑)。
工夫次第でいろいろできるハレの日の料理、みんなで食事を楽しみたいです。

【材料】2人分(直径約18cm 1個分)

『合びき肉(牛7:豚3)』…200g
玉ねぎ(大きめ)………1/2個
卵………1/2個
パン粉………大さじ2
牛乳………大さじ2
塩・黒こしょう・ナツメグ……各少々
カマンベールチーズ……1個(90g)
油………大さじ1
デミグラスソース缶………100g
ケチャップ・『ウスターソース』
B コンソメ………各小さじ1
水………50ml
生クリーム………適宜

【作り方】

1. 玉ねぎは細かいみじん切りにする。
★できるだけ細かくしておくと、肉とのすきまがでず崩れにくい。
2. ボウル(またはポリ袋)に[A]を入れてよく混ぜ、肉だねの中央にカマンベールチーズを入れて包む。
★油か水で手をぬらしておくと成形しやすい。
3. フライパンに油を熱し、②の両面に焼き色がつくまでしっかりと加熱する(中火で約7分)。
4. [B]を入れ、ふたをして煮込み(弱火で約8分)、器に盛り付ける。お好みで生クリームをかける。
★[B]のソースはオムライスのソースにしたり、炒めた牛肉・玉ねぎ・きのこ合わせてハッシュドビーフにしたりと、いろいろアレンジできます。



吉永さんに
教えてもらった

時短・簡単に作れるごちそう もう一品

吉永さんのレシピは
Instagramからも



ほったらかしでできる 根菜のトマトスープ

れんこん、ごぼう、じゃがいもなど、お好みの根菜をひとくち大にカットし、トマト缶、塩・こしょう、コンソメを入れ、ふたをして煮ます。しあげに牛乳や豆乳を入れるとクリーミーに。
ほったらかしでできるから、忙しいごちそうの日のサイドメニューにぴったり



器を変えるだけ ハレの日のサラダ

いつもの料理も、グラスなどに入れて高さを出すと、はなやかなさがアップ。ハレの日にふさわしい一品に



子どもと作れる 簡単トライフル

ガラスの器に、小さく切ったスポンジケーキ、クリーム、お好みのフルーツを重ねるだけでできるデザート。ピックを刺してもカワイイ



彦坂さんに
教えてもらった

ビーフステーキの焼き方と「つくりおきレシピ」

彦坂さんの
料理に関する投稿は
Instagramからも



鉄則！ ビーフステーキの焼き方

1. 常温に戻す
肉は1時間ほど常温に戻しておくと、肉の脂がとけてうまみになる
2. 焼きすぎない
ヒレなどの赤身も焼きすぎなければやわらかい



——加熱時間の目安(ウェルダン)——

まずは**強火で1分**。肉を裏返し、肉の厚さが**1cm**なら…**2分**
1.5cmなら…**3分**
2cmなら…**4分**を目安に**中火**で焼く。
お好みに合わせて加減してください

ウスターソースは万能！ 覚えておきたい絶品ソース



ウスターソースは砂糖を加えて煮詰めると、酸味が消えてコクがアップ。肉にも魚にも合う絶品ソースに。
多めに作って、白身魚のフライや炒めた野菜とあえてもおいしい

やみつき マッシュポテト



ゆでてつぶしたじゃがいもに、バターや生クリームを入れて作るマッシュポテト。たくさん作ったら、卵黄をぬってオーブンで焼くのもおすすめ

◀マッシュポテトの作り方はこちら
『わいわい』2022年12月号
つくりおきレシピ



開運！肉巻き おむすび

大吉

おむすびは「お結び」と書くことから、よい縁をばハレの日にもびったりのごちそうです。年末年始はひと手間かけて「おみくじ入り」にしませんか。おむすびの中に「大吉」がわりのチーズをしのばせれば、食卓は大盛り上がり！笑顔いっぱい福来ること間違いなし。



チーズの入った大吉おむすびはどれかな～？

【材料】2～3人分

『豚バラ鍋物用スライス』※……………240g
ごはん……………2膳分(約300g)
おみくじ用の具材(ベビーチーズ)……………適量
好みのトッピング……………適宜
油……………小さじ1
「しょうゆ」……………大さじ2.5
「みりん」……………大さじ2
「砂糖」……………大さじ2
「酒」……………大さじ1
※豚バラ肉は火のとおりがよい鍋物用(厚さ1.8mm)を使用。

【作り方】

1. 粗熱のとれたごはんを9～10等分にし、小さな丸型おむすびをつくる。おみくじ用のチーズは小さく切り、大吉のおむすびの中に入れておく。
2. 解凍した肉を1枚、①のごはんに巻きつけ、もう1枚を十字に巻きつけてごはんが隠れるように形を整える。残りのおむすびも同様に肉を巻く。
3. フライパンに油をひき、②の肉の巻き終わりを下にして、すべて並べる。弱めの中火で、おむすびを転がしながら全体を色よく焼き、火を止めておむすびをいったん取り出す。
4. ペーパータオルでフライパンの油をふき取り、たれの材料を入れる。強火でアルコール分をとばしたら火を弱め、③のおむすびを戻し入れて、たれをよく煮からませる。
5. 皿に盛り、お好みでトッピングをのせる。

こじま家のイタリアンのシェフに教えてもらった皮がパリパリに焼けるチキンステーキ



分子調理学研究者
こじまぼん助さん

16ページ「うまいもの研究所」で定番料理が圧倒的においしく作れるレシピを担当。料理の「なぜ」について、ていねいに解説するレシピが好評

僕の料理の原点は、フレンチレストランでのバイトの経験です。料理の「リ」の字も知らずに飛び込んだ現場は非常にきびしかったですが、少しずつ味見をさせてもらえるようになって覚えた味は、今でも忘れられません。

このチキンステーキも、イタリアンのシェフに教えてもらった作り方がベース。日々、進化しているプロの作り方のエッセンスを、家庭料理でも再現できないかと試行錯誤してできたのが、このレシピです。

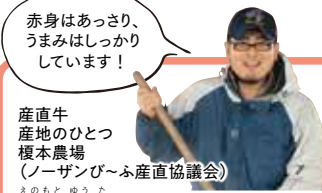
僕が紹介する定番料理で料理のいろはを知ってもらって、「100の料理ができるようになりまし」た」って言ってもらえたら最高ですね。



紅組

第1回？紅白肉合戦！

白組



赤身はあっさり、うまみはしっかりしています！

産地直
産地のひとつ
榎本農場
(ノーザンフーズ産直協議会)
のちのち
榎本 裕太さん

牛にとって何が必要かを常に考え、できるだけストレスを与えないように育てています。牧草も100%自分たちで作ったものを与えています。お祝いごとや特別なときに、どうぞ牛肉を召しあがってください！



彦坂さんのステーキに
おすすめ

(コトコト・Kinari)
12月3回
『北海道産直牛
ロースステーキ2枚280g』
1,922円

料理家さんたちの肉料理、どれを作るか迷いますよね。産直肉の生産に携わる人たちが、さらに紅組・白組に分かれて、熱いメッセージをお届けします。みなさんの推しのお肉、見つけてください！



たいせつに、ていねいに育てた「までっこ鶏」、おいしく食べてね！



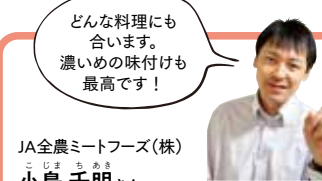
ぼん助さんの
チキンステーキに
おすすめ

(コトコト)
12月4回
1月1回 1月2回
『までっこ鶏モモ肉360g』
570円

までっこチキン生産者連絡協議会

会長 小林 正宗さん

健康な鶏が育つよう、農場の衛生管理を徹底し、飼育環境を整えて日々がんばっています。だから抗生物質は全飼育期間において使用していません。鶏肉独特のにおいが少なく、うまみが引き立っています！



どんな料理にも合います。濃いめの味付けも最高です！

JA全農ミートフーズ(株)
こじま ちか
小島 千明さん

国産の豚バラ肉を、厚さ約1.8mmにスライスし、使いやすいハーフサイズにカット。豚バラ肉は脂身が比較的多い分、どんな料理でもジューシーになります！



肉巻きおむすびに
おすすめ

(コトコト)
12月4回 1月1回
『豚バラ鍋物用スライス240g』
613円



吉永さんのハンバーグに
おすすめ

(コトコト・Kinari)
12月3回 1月2回
(コトコト)
12月4回 1月1回
『合びき肉(牛7:豚3)200g』
430円

牛肉7割、豚肉3割はハンバーグの黄金比です！

(株)パル・ミート習志野事業所

製品1課 一杉 稜さん

国産の牛豚肉を使用し、ひいたお肉は速やかに包装。温度管理を徹底し、品質をできるかぎり損なわずにお届けしています。二度びきのなめらかな食感、深みのある味わいのお肉をご堪能ください！



この一年、みなさんはどんなごちそうを作りましたか。写真・イラストやエピソードを「わいわいトーク」に送ってください(12・13ページ)。お待ちしております！



来年も「わいわい」読んで「や」



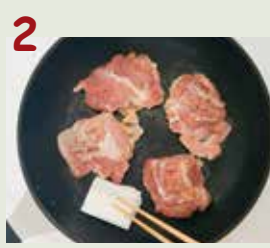
ぼん助さんに
教えてもらった

プロ級にしあがる鶏モモ肉の焼き方

ぼん助さんのレシピは
YouTubeからも



1 皮がパリパリになるのは水分が抜けるから。ふたを少しあけておくと、水分を外に逃がしながら、肉に火をとおせるので、皮がパリパリに焼ける



2 水分を含む肉の脂は、ときどきふたをあけてペーパータオルでふき取る



3 鶏肉は、身と皮では性質が異なる。皮のほうからじっくり火をとおすと、身がかたくなりくい(写真は裏返す前の状態)



4 焼きすぎないよう、余熱で火をとおす。肉は、少し冷ましてから切ると、切ったときに肉汁が流れ出ない



ぬるめのお風呂が
いいんだ



自宅でできる養生

「毎日お風呂」で冬をのりきろう

冬は縮こまる季節。身体に力が入って、めぐりが悪くなります。入浴は運動と同様、血行改善や自律神経の調整を期待できます。おうちで簡単にできる、美容にも健康にも効果的なセルフケア。めんどうだな—と思って、明日の私の健康と美容のためにぜひ！

水分補給してから
入浴を



上手な入浴法※

高温や強い明かりなどの刺激をなるべく避け、目や頭を休めると自律神経が整います



浮力効果で
身体がゆります。
寝る1～2時間までに
入ると入眠効果も

38～40℃くらいの
ぬるめのお湯に
肩までつかり、
10分を目安に入浴を

※参考図書：後藤康彰著『女子力UPのための最新入浴法』（虹有社）

シャワーだけの場合は

容器に
熱めのお湯をはり、
くるぶしまでの
足湯をプラスして



比較しました
水道料金

浴槽にためる (約180ℓ)	一人が使うシャワー (10分・約120ℓ)
約43.2円	約28.8円

1ℓあたりの単価0.24円で、それぞれ計算：
東京都水道局
「水道料金・下水道料金の計算方法(23区)」より

浴槽に
ためても
約40円！



SELF-CARE

入浴中のマッサージも効果的。つま先から足の付け根など、先から中心に向かって手のひらでさする。下図のツボをやさしく押すなど、心地よく感じる方法で。



全身に活力を与える
湧泉



冷えやむくみに
さんいんこう
三陰交



頭痛・肩こり・目の疲れに
ふうち
風池

HOMEMADE

みかんの皮を乾燥させたものは「陳皮」といい、漢方薬にも使われます。柑橘の皮は香りにリラックス効果があり、肌の保湿にも。洗濯ネットなどに入れ、入浴剤に。



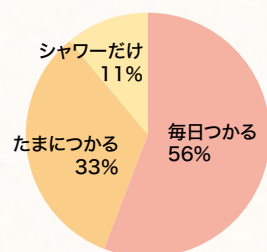
【ヒートショックに注意】

ヒートショックとは、急な温度変化で、血圧が大きく変動することによって起こる健康被害。その予防のためには「家と浴室の温度差をなくすこと」が大事です。とくに高齢者は入浴前に浴室・脱衣所を暖めておく、家族に声をかける、入浴前に水分補給などの注意を。かけ湯をして入る、浴槽から急に立ち上がらない、湯温は41℃以下、入浴時間は10分以内にするなどして対策することも大事です。（「STOP！ヒートショック」ホームページより）

組合員
1,008人に聞きました！

わいわいアンケート

Q. 湯船につかる？



教えて！お風呂の工夫

- 暗くして、湯船でぼーっとする
- マッサージをする
- 湯船でいい歯をみがく
- 口のストレッチや顔の体操をする
- 目を閉じて、旅をしているイメージをする
- 子どもとしたりをしたり、日本地図でクイズをする
- タオルを持ちこみ、目をあたためる
- 歌をうたう
- 深呼吸を意識的にくりかえす

アンケートでは
お気に入りの
入浴剤で入る
人が多かったよ



天然精油
100%香料

『天然由来の成分を配合したやさしい入浴剤
ゆずの香り 400g』
12月4回/1,408円(税込・標準価格)
生後3カ月以上の赤ちゃんにも使える、組合員開発の
「バブルくらす」商品です。オレンジの香りも。

寒くて身体が
カチコチ



寒がりクマ

寒がりクマの中医学入門

冬の養生とお風呂

中国の伝統的な医学・中医学では、「季節の養生」といわれるほど、それぞれの季節に応じた生活、過ごし方を重視します。冬は「冷え」から、心身にさまざまな不調が起こりやすい季節。お風呂は、自宅で毎日できる養生のひとつ。温まることで、こわばった気持ちも身体もゆるみます。

冬は元気が
なくてもオツケー！



養生クマ

「養生」って？

養生は、自分や季節に合った
毎日の過ごし方を意識することで、
より健康な状態に
近づけるようにすることだよ

ちょっと
むずかしそう…

簡単だよ！ 寒いなって思ったら温めて、
疲れたなって思ったら早く寝るとか。
とにかく自分が「ラクだな、気持ちいいな」って
状態になるようにしてあげるといいんだよ

今日は疲れたから
あったかくして
なるべく早く寝よう。
おやすみなさい



冬は「貯蔵」の季節

冬は貯める時季。体温、体力、気力を
温存して、春に備える季節なんだ。
寒さから身を守るのって、
けっこうエネルギーを使うんだよ

たしかにちょっと
元気がなくなるかも…

マフラーを巻くとか、
軽い運動をしてみるとか。
温めて流れをよくしてあげると、
身体がラクだよ

冬のおすすめはお風呂！
温まるし代謝も上がるよ。
冷たい飲み物や食べ物も
なるべく避けてね



自宅でできる養生 冬は身体にやさしく

食事は腹八分目

冬は内臓の働きが弱くなる季節。冷たい・脂っこい・生もの・味が濃い食事は消化にエネルギーが必要です。やさしい味の温かい食事を腹八分目に。水分の取りすぎにも注意しましょう



10分でも早く寝る

日照時間の短い冬は、日が沈んだらゆっくり休み、早く寝る。日中は太陽を浴びて深呼吸、がんばりすぎない生活を。健康にも美容にもメンタルにも睡眠は効果的。少しでも早くお布団に入りましょう

消耗しない

冬は温存が大事。激しく運動したり、汗をかきすぎると、元気がうばわれてしまいます。激しい感情も消耗します。おだやかに春を待ちましょう



季節に合った養生で快適に過ごして

監修：緒形なおみさん(国際中医学講師)

季節や気候に合わせて、私たちの心や身体も日々変化しています。その変化で体調を崩してしまうのは、自然の流れに逆らっている部分があったり、疲労やストレスなどが溜まりすぎたりしているからかもしれません。

気ぜわしい12月、自分をちょっとラクにしてあげられる養生の知恵を、少しでも生活のなかに取り入れてみてくださいね。



寒くてやる気がなくても
「冬はそうい季節」。
自分にやさしく過ごそう



そう思うと気持ちがラクになるね



9/28 第6回定例理事会開催

議決事項はありませんでした。

10/7 誰もが安心して暮らせる地域社会をめざして「市民活動助成基金伝達式」を開催しました

行政だけでは解決できない困りごとに取り組む市民団体が活動しています。パルシステム東京は、1998年に活動団体を資金面で支援する「市民活動助成基金」を創設し、2022年度までに約1億1,570万円をのべ295団体に助成しました。今年度は、58団体が応募し、9月に12団体が決定しました。

伝達式には12団体が参加。「組合員の商品利用で生まれた剰余金が原資です。たいせつに生かしてください」との松野理事長あいさつ後、各団体は助成金を活用す

る事業の目的と活動内容を話しました。10月から12月に、助成基金運営委員が各団体を訪問。助成事業の推移などを確認します。



目録授与・活動報告後には、団体どうしで情報交換する姿も(新宿本部にて)

10/22 下町戦跡めぐり 2023 ～東京大空襲を知ろう～

平和のたいせつさを学び、戦争のない社会をめざすため、今年度も戦跡めぐりを開催しました。

東京大空襲・戦災資料センター運営委員の工藤芳弘さんの案内で江東区内の供養地蔵などを見学。空襲後、遺体が積み上げられた公園では、「隣の中学の鉄の窓枠が折れ曲がるほどの熱さだったそうです」など、空襲のすさまじさを聞きました。

戦跡をめぐったあと、東京大空襲・戦災資料センターで、空襲体験者・西尾静子さん(当時6歳)から体験談を聞きました。

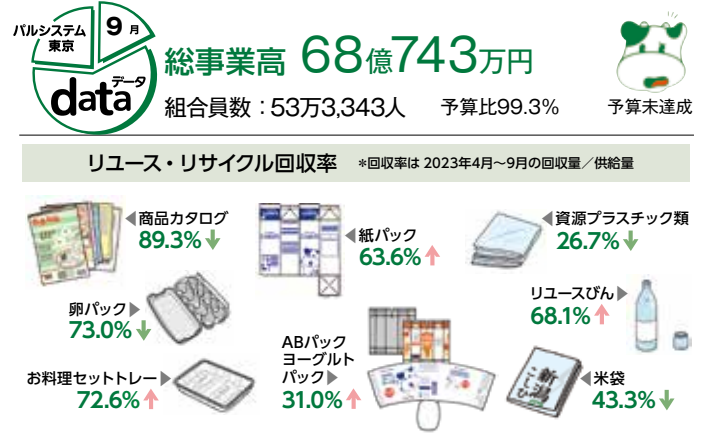
「防空壕のドアを『開けて！』と叩く声に応えない大人たち。空襲後、外には遺体が重なっていました」などと話し、「ウクライナ、パレスチナの戦禍には子どもたちがいます。決して他人事ではありません」と締めくくりました。



「江東区内には慰霊碑があちこちにありますが」などと話す工藤芳弘さん(写真左)



「あの日だけわが家にいた親戚が亡くなりました」と話す西尾静子さん



フェイクなの？ホントなの？
どうつきあう？ 初耳情報

①発信者は、責任とれる人？

SNSの場合はプロフィール欄をチェック。匿名の場合は要注意。その人のほかの発言や評判も見てみると、信ぴょう性が見えてきます。

災害時は、内容を慎重にチェックしてから発信している行政機関や、マスメディアの情報を確かめるのが◎。

道で知らない人がくれたおにぎりをそのまま食べますか？

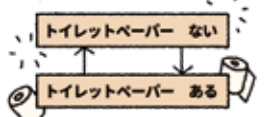
情報も同じ



②情報は「いいね」の数より、情報源(発信元)の数
同じ事柄が、さまざまな情報源から発信されているかを確認しましょう。

また、逆のワードで調べると、必要な情報にたどり着きやすくなります。

集まる情報が偏るときは、逆の立場・主張のアカウントもフォローすると、ヒットする情報のバランスがとれてきます。



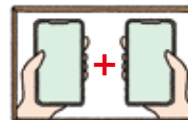
③「No,But」でなく、「Yes,And」で受けとめて
身近な人からの情報は、信じてしまいやすいもの。

クチコミを聞いて、「本当かな?」と思っても、相手をすぐ否定せず、「ありがとう。あと、別の情報もあるみたい。

何が本当だろうね」と、あなたのもつ情報も、やわらかな言葉で伝えましょう。

おたがいに共有しあうスタンスで協力すれば、正しい情報に近づくヒントが得られるかも。

複数の考えがあれば「情報の窓」が広がる



「決められない私」から、
「決めつけない私」へ！

監修：下村健一さん

「目の前で津波や洪水が迫っているときに、合い言葉の“ソ・ウ・カ・ナ”なんて言ってる場合じゃないでしょう?」と、ときどき質問されますが、…いいえ、災害時や緊急時こそ、結論を急いでは危険です!

暫定的な「とっさの判断」はもちろん必要ですが、それを「結論」としてカチカチに決めつけず、続報によって、しなやかに判断を変えていくことがサバイバルの道です。

戦争でも、次なるパンデミック(感染爆発)でも、ますます精巧になって襲ってくる不確実情報に、スイスイと向き合っていきましょう。

元TBS報道キャスター。令和メディア研究所主宰。著書は「怒をひろげて考えよう」(かもがわ出版)など。小5国語教科書「想像力のスイッチを入れよう」(光村図書)執筆。パルシステム東京の組合員。好きな商品は「国産若鶏甘酢唐揚げ(国産丸大豆しょうゆ使用)」。



フェイクニュースは、私のところにも！

- 1つのフェイクも、拡散されたら、時には“情報災害”に
- だれかに伝えたい“善意”の気持ちにブレーキを
- 情報を「受け入れる」前に、「受け止める」力を養おう

今月のキーワード

フェイクニュース



漫画/小犬丸伸子

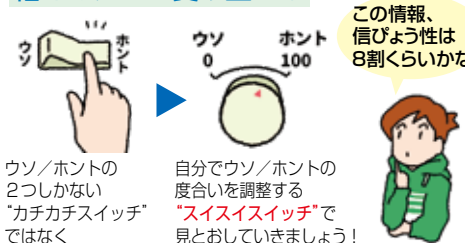
フェイクにだまされたくないけれど…
災害情報、消費者問題、健康ネタ、偏見などで、私たちを惑わせるウソの情報「フェイクニュース」。たとえば、コロナ禍でのトイレトペーパー品切れも、それが発端でした。SNS投稿の「トイレトペーパーが不足する」というデマの拡散に対し、マスメディアは「デマが流れている」と報道すると、「だまされた人が買い占めて、本当に無くなる」と焦った人が買いに走り、結局デマは現実になりました。白鷗大学特任教授の下村健一さんは、「製紙会社などはあのとき、SNSで『在庫は十分ある』と発信していました。これを見つめる力が多くの人にあれば、混乱はもっと小さくできたはず。いわば、情報災害でした」と話します。

不確かな情報は「保留」「拡散しない」
情報、とくにフェイクニュースは、発信源が不明だったり、訂正しようにも拡散先がつかみきれなかったりします。こんなときには、情報を受け止める力、「メディア・リテラシー」をふまえて、「一旦止める」のが、文字どおりの正しい態度。判断に迷う情報を受けとったら、「これが正しい」と即断せず、「まだわからないよね?」と保留を。心のブレーキを踏み、人に拡散しないことが重要です。

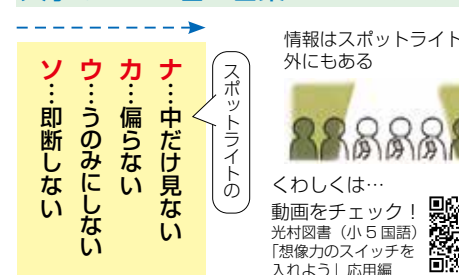
フェイクから逃れる 情報を受け止める力「メディア・リテラシー」ははじめの一步 生成AIにも感わず!

道路では交通ルールに従うように、食事では栄養バランスに気を配るように、情報を扱うときにも、安全やマナーを守り、バランス感覚をもつことがたいせつです。

すぐに「正しい」「間違い」と決めつけず
幅をもたせて受け止める



大事な4つの合い言葉 ソ・ウ・カ・ナ



「善意の人」こそ要注意!

デマは、悪意だけでなく、人を助けたい気持ちや正義感、焦った気持ちから広がることが多い…



あやしい人からだけじゃない!



10/14

「眉メイク」で、みんなキレイに♡ 組合員共同開発化粧品体験&学習会

『ナチュライス純米こうじ配合化粧液』の開発メーカー(株)ウィルミナの三塚聡子さんを招いた学習会。安全性や魅力の紹介と、エステさながらのフェイスラインマッサージ、カタログ『素肌時間』の商品のできる眉メイクテクニックの伝授も。講師の個人指導にみんな大喜びでした。

(早稲田委員会)



10/4

ハロウィンアレンジ★ かぼちゃバーガーづくり

パンズに見立てた観賞用ミニかぼちゃに、スプレーマムやスプレーカーネーション、姫ひまわりなどの生花を飾り付け、ハンバーガーのようなハロウィン向けのアレンジメントづくり。講師のフラワーショップ315代表・長谷幸子さんのアドバイスを受け、かわいいかぼちゃバーガーが完成しました！

(ていねいなくらし委員会)



9/11

赤玉・白玉、種類から鶏舎、餌まで パルシステムのたまごを知ろう

『コア・フード平飼いたまご』の産地、栃木県の(有)おひさまばかばかの高田さんとオンラインで、元気に活動する鶏舎内の鶏のようすを見学。自然の光と風を取り入れ、鶏の生理を尊重した飼育、安全・安心な飼料へのこだわりなどを聞きました。たまご関連の質疑で盛り上がり、試食もしました。

(商品と食を考える委員会)



10/9

発酵食で腸♡快適!! 今話題のこう じパワー & 季節の野菜で調理実習

寒さに向かう時季、身体にやさしい発酵食を紹介。炊飯器で炊くおかゆや、手作りミートソースとさつまいもを蒸し煮した「ミートおさつ」、「えのきのサンラータン」など、季節の野菜を塩こうじや甘酒などで味付けしたレシピに挑戦。「意外な食材の組み合わせがおいしい」と大好評！

(かぞくの食卓委員会)



9/23

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～

「この60年間で海鳥は全個体数の約7割が減少。海に流れ込んだプラごみも原因のひとつ」と日本野鳥の会の山本裕さん。誤飲や誤食のほか、生息地の汚染によりマイクロプラスチックに吸着する有害物質の生物濃縮問題も深刻。「関心をもち、プラ削減を心掛けて」と訴えました。

(パルシステム東京)



10/20

皮も揚げたり、せん切りにしたり 大根一本、残さずおいしく！

もてあましがちな大根を、すりおろして大根餅にするなど煮る・炒める・焼く…で、1本全部使いきる方法を学びました。今回のレシピは手順と調味料名が書かれ、調味料の分量は参加者のさじ加減で調理するスタイル。テーブルごとに味が微妙に違い、食比べも楽しめました。

(月島食育委員会)



▲参加者たちを出迎えるように、にぎやかな鳥の鳴き声。「あれはガビチョウ。外来種の鳥です。ウグイスの鳴きまねも上手で、頭のいい鳥です」などの解説を聞きながら、約1.2kmを1時間ほど、散策した

▲里山のあちこちには昆虫がいっぱい。「チョウの幼虫を発見したけど、家には連れて帰れない…。キャッチアンドリリースしなきゃ」(写真左上)

▼収穫した野菜の調理にチャレンジする子どもたち。「家でもお手伝いする?」と聞くと、「やってませーん」。完成したスープでいっぱい4つの大鍋は、あっというまに空っぽに



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



▲いなぎめぐみの里山 (東京都稲城市)

京王線稲城駅から徒歩20分の里山の一角にあり、気軽に農作業や自然体験のできる場として、パルシステム東京が保有し、管理・運営などを(株)nuucotoに委託している

◀「以前はあのあたりまで里山が広がっていました」の解説も

▼散策後は野菜の収穫。なすやピーマンなどはスープの材料に



9/23

切通しや竹藪…。都内に残る自然を満喫

「いなぎめぐみの里山」で 秋の里山散策と野菜のスープ作り体験

(株) nuucoto (ヌウコト) と仲間のみなさん



(株) nuucotoは、いなぎめぐみの里山の運営・企画開催などを受託する会社。社長の太田香奈さん(左から2人目)は、「申し込み数も増え、イベントに何度も参加してくださるリピーターさんもいて、手ごたえを感じています。多くの方に里山の魅力を伝えていきたいです」と話しました。

新宿駅から1時間弱で到着する「いなぎめぐみの里山」。毎週のよう、収穫体験やクリスマスリース作りなどのイベントが企画され、毎回、抽選になるほどの人気です。春に好評だった「里山散策」を秋にも開催。31名が参加しました。

前日からの雨で、厳しかった残暑も小休止といったこの日。山道にはまだ緑のどんぐりや、いがぐりがたくさん落ちていて、秋の気配を感じました。

散策後は収穫体験。畑のあちこちから、「このなす、顔より大きい!」「白いなすっておいしいのかな」の声が。収穫した野菜で作ったスープは絶品でした。

「イベント参加だけでなく、一日まったり過ごするために来たいね」という感想も聞かれました。

PickUp

9/23

「ゲノム編集食品、基礎から学び、考えよう」 食の安全学習会から



八田所長がイラストなどを使ってわかりやすく解説。会場とオンラインで組合員や生産者など66組が参加(パルシステム東京新宿本部で)

学習会の詳細は
こちら▶▶▶



ストレス緩和や血圧の上昇を抑えるという高GABA(ギャバ)トマトや肉厚のマダイなど、ゲノム編集食品が出回るようになり、一般社団法人・農民連食品分析センターの八田純人所長が、同じように遺伝子を操作する遺伝子組換えと比較しながら、ゲノム編集食品の基礎を解説しました。

ゲノム編集は遺伝子の中のねらった場所を切断して壊したり、別の遺伝子と置き換えたりして、望む性質を作る遺伝子操作技術です。筋肉成長の抑制遺伝子を壊した肉厚なマダイ、花粉を作らない杉など、未来の食や地球環境の問題を革命的に変えるものとして、研究や実用化が急速に進んでいます。

「しかし誤って別の遺伝子を壊す可能性はゼロではありません。また外から遺伝子を組み込まず、壊すタイプなら自然界でも起こりうる」と、届け出や表示などの義務がないのも問題。消費者も生産者も、ゲノム編集食品かどうか区別することはできません」と、八田所長は拙速な導入を危惧します。

パルシステムはゲノム編集食品に反対の姿勢を示し、産地や取引先と協力して不使用を追求します。パルシステム連合会の安原交流政策室長は「消費者の知る権利、選ぶ権利を守るため、安全性や環境への影響の審査、表示の義務付けを求めていきます」と話しました。



●栄養もばっちり 酢の物

中央区 チャンチャン
きゅうり、かにかま、乾燥わかめに
甘酢を注ぎ、酢の物、できあがり！

●ごまと合わせて わかめごはん

板橋区 けろりん
乾燥わかめを水で戻して刻み、
塩をふった温かいごはんに混ぜま
す。白ごまをまぶしてできあがり。
手軽でおいしいわが家の定番メ
ニューです。

●おかず一品追加！ わかめ炒め

江戸川区 みえみえ
乾燥わかめを水で戻し水切りを
して、ごま油で炒めます。塩とごま
をかけて、一品できあがり！

レシピ募集中！

「ほうれん草」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
たきます。

今月の表紙は

野菜や果物をテーマに、毎月お届けし
ます。今月は「ミニトマト」。

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。毎回注文するのは「産直鶏モ
モ肉唐揚げ(パラ凍結)」

当選発表

10月号クロスワードの正
解は「もみじ」でした

応募総数は1,170通でした。調
布市の前田さんをはじめ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。

**疲れていても無理なくできる！
3歳の娘と楽しむ『お料理セット』**
町田市 あきかんかん
パルシステムの『お料理セット』は、
仕事・保育園帰りの疲れている私と娘
でも、無理なくできるクッキング♪
何でも「ママのお手伝いしたい！」
「いっしょに作りたい！」の3歳の娘
と、余裕のあるときは野菜を足したり
しながら楽しんでいきます。娘が作っ
てくれたごはんは、家族も大満足！



**家庭科って大事な教科
みんなで学びたい**
調布市 まつてい
10月号の「家庭科の教科書で知る
くらしの今と昔」を読みました。
家庭科って、科学・経済学の視点も
あつて重要なのに、軽んじられてきた
と思う教科です。
フィチャーされて、よい記事だし、
男女とも学ぶべきだと思いました。

**忙しいときの頼まれごと
抱え込まないことが大切ですね**
府中市 やん
10月号の「ハートでコミュニケー
ション」を読んで。私も職場で同僚
や後輩から質問や相談を受けるこ
とが多く、肝心の自分の仕事が後回
しになり残業することが。家庭にし
わ寄せが行き、わが子にやさしくで
きななど、仕事と家庭のバランス
がうまくとれないのが最近の悩みで
す。
とはいえ、私もわが子が幼いころ
は支えてもらったので、今は支える
側なのだと思うようにしています。
それでもたいへんなときは、まわり
に助けをもらいながら、一人で抱え
ないように心がけています。周囲に
状況を話して理解されているだけ
で、心の余裕に大きな違いが。抱え
込まずに周囲に伝えることがとても
たいせつかな、と思います。



北区／さるすべり
子どもたちとアイロンビーズで作りました！
家族みんな、こんせんくんにも愛着が
あります。



中央区／恐竜ハンター
今から20年くらいまえに、数量限定の抽
選で組合員に販売された、たいせつなわ
が家のこんせんくんです。



昭島市／結城 陸
「うまいもの研究所」の写真を見て描き
たくなりました。ケチャップもいろいろ
デミソースもいい！

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 52

パルシステム東京理事長 松野 玲子



お米で「超えてく」先に平和あり！

今年の猛暑は水不足も重なり、生産者
を苦しめました。とくにお米の産地は苦労
しました。それでも生産者の努力で、見た
目は少々変わっても食味の変らないお
米が私たちの手元に届きました。

そのような状況のなか、よいニュー
スも。パルシステムの生産と消費をつなぐ
予約登録米制度が「グッドデザイン賞
2023」を受賞しました。お米を真ん中に

生産者と消費者が支え合い笑顔を交わ
す、この制度のよさを実感します。

国産を大事にする私たちは、食料の海
外依存の危うさを知っています。防衛力
が必要といわれる今こそ、私たちに必要
なのは、兵器よりも十分な量の安全で安
心な食べものだと思います。



受賞についての
詳細はこちらから



私のふるさと青森の代名詞
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。



**バランスを考えて
たんぱく質ライフで元気に**
大田区 だいちず粉
『わいわい』10月号の「始めよう
たんぱく質ライフ」、勉強になりま
した。
ふだんからバランスのよい食事を
心がけていますが、動物性、植物性
のたんぱく質や運動も気にしないと
いけないなと思いました。



**「直火炒めチャーハン」は
ランチにも夜食にも大活躍**
杉並区 リこまま
現在育休中。お昼ごはんを作るの
がとてもめんどろで、てきとうにす
ませてしまっています。
あるとき、実家の冷凍庫によく
『直火炒めチャーハン』があったのを
思い出し、注文してみるとパラパ
らごはんでお肉ゴロゴロでおいしい！
知らなかった！ それからすっかりラ
ンチの定番になりました。
夜遅く帰ってきた夫に夜食で食べ
られているときもありましたので、こ
れからは少し多めにストックしま
うかな。



**暑さに負けない植物の力
しその実漬けがもつすべさきま**
東村山市 ヤツガシラ
今夏は異常に暑かったので、しそ
の葉が枯れてしまいました。これ
は実はならないし、来年も生えてこ
ないかと落胆していたところ、なん
と、最後の力をふりしぼって、実をた
くさんつけました。
うれしくて、けなげな姿に感動
し、しその実漬けを作りました。指
が茶色になったけど、もうすぐ食べ
られます。今から楽しみです！



**保育園でどんどん成長する息子
うれしいけれど、ゆっくりでいいよ**
豊島区 むむちゃん

息子がもう少して1歳になるころ
に、保育園生活が始まりました。最初
は毎日泣きながら朝のお別れをして
いたけれど、2週間が経ち、保育園に
もだいが慣れて、泣くことがなくな
りました。
ホッとしてしばらくすると、あんよ
が上手になり、次の日には見たことも
ない速さで歩きだし、イヤイヤと頭を
振ることを覚えた息子。母の知らない
間にどんどん成長していく姿がうれ
しいけれど、ちよっぴりさみしい…。

昔のほわあとした赤ちゃんのまま
じゃないんだね。成長するのはうれ
しいけれど、ゆっくりでいいよ！



パル職員の
ミニコラム
Vol.17

私が泣いた日
笑った日。



広報室
村川 奈美

入協歴 6年目
好きなパル商品 「カスタードプリン」

「担当者ニュース」が好評 広報でもがんばってます！

配送担当1年目には抱っこされていた、組合
員さんの赤ちゃん。2年目にはハイハイで出迎
えてくれ、そのうち「なみちゃん」と私の名前を呼
びながら走ってきてくれるように…！ 成長を見
守ることができて、とてもうれしかったです。

配送をしていたころには、毎週「担当者ニュー
ス」を書いていました。その後、広報室に配属さ
れ、最初に作成したのがオンライン注文完了後
に表示されるバナーイラストでした。アップされ
ると、「なみちゃんが描いたでしょ」と、担当して

いた組合員さんから連絡が！ 覚えていてくだ
さったことがありがたくて、泣けました。

海が好きな私は、この夏、ダイビングのライ
センスを取得。イルカといっしょに泳いだり、タ
ツノオトシゴを見つけたり、ふだん水族館で見
る生きものに近づけて、感動しました。

好奇心旺盛で前向きなところが長所ですが、
夢中になるとまわりが見えなくなってしまうこ
とも。「ほどよく夢中になる」を、心がけていき
たいです。



Fさん
(60代)

年明け、同級生からの年賀状に「年賀状じまいをする」と書いてありました。私も終わりにしようか、迷っています。

これからは、インスタ見てね～♪



Cさん
(Fさんの同級生)

さて、今月のお悩みは……？

年賀状、私はどうする？



イラスト／ごんどうまゆ

1

出すのをやめたら、どうなる？

毎年、年賀状が届くのを楽しみにしていたFさん。年明けにCさんからの知らせを受け取り、「おつきあいを切られたかな」と感じて、ショックだった一方、少しうらやましくもなったそうです。たくさんの年賀状を書くのはたいへんだから…とのこと。

でも、自分も年賀状じまいをしたなら、「年に一度だけつながっている相手もいるし…」[「連絡がつかなくなるのでは？」「相手に失礼はないか」]などが気がかりで、やめてしまっているのか迷っているのだとか。

これを機に年賀状を続けるかどうか、人間関係を振り返ってみてはどうでしょうか？ アドレス帳を見直して、一人ひとりとこれからどんな関係でいたいのかを考えてみるのもいいですね。

／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 **03-6205-6720** 月～金、10時～16時30分
※土日祝と12月28日(木)～1月3日(水)は休み 相談は無料



2

相手の気持ちを考えたひと言を添えて

さて、年明けに年賀状じまいを知らせてきたCさんは、どう考えていたのでしょうか？「年賀状だけのつきあいでも無理をしたくない」「代わりの連絡方法として、メールやSNSなどの連絡先を書きました」とのこと。スマホでのやりとりは気軽に、むしろこれを機にやりとりが復活した友人もいるそうです。

とはいえ、なかには毎年の年賀状を楽しみにしている人もいることでしょう。相手に合わせて、方法を変えてみるのもひとつ。年に一度、これまで培った、人とのつながりを思ういい機会。無理なく、おつきあいを続けたいですね。

年明けのあいさつはうれしいもの。ハガキでも、デジタルでもあたたかい言葉を交わしたいですね。



「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。



●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12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料理家さんちのハレの日のレシピ
- 2冬の養生とお風呂
- 3キーワード「フェイクニュース」
- 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。

シリーズ

明日へ そして前へ

120

2015年から、海の調査も開始。海水・魚を測定しています

福島第一原発事故後、放射能測定を続ける認定NPO法人「いわき放射能市民測定室 たらちね」

「測定データがなければ、処理水の海洋放出後、放射性物質の影響が広がったかどうかとも判断できません。だから、放出前から海洋調査も始めました」と話す木村亜衣事務局長に、測ることの意味を聞きました。



「この機械では、海岸で採取した海水に含まれるトリチウムを測定するための前処理として、蒸留しています」と話す木村さん。正確に測定することは、データを信頼してもらう大前提とも(福島県いわき市小名浜にある「たらちね」事務所にて)

存

在の见えない放射能を数字でつかみたいという思い

能を見る化し、市民に判断材料を与えてくれます。

で測定を始めたのは、福島に住む母親たちです。11年11月から23年9月まで、市民から寄せられた農作物や公園の土、掃除機のゴミなど、約2万件を測り続けています。木村さんは、14年に「たらちね」で働き始めるまで、放射能測定は未経験。「最初は、専門家のアドバイザーに指導していただいても、何がわからないのかもわからない状態。それでも先輩の作業を見よう見まねで計測するうちに、子どもたちの健康と未来を守るために測り続けること、市民による測定データを積み重ねることのたいせつさがわかるようになりました」と話します。

ホームページで測定結果を公表する「たらちね」は、見えない放射能

「活動は、パルシステムさんの原発事故被災者応援金や、クラウドファンディングなどで、多くのみなさんからの協力に支えられています」と木村さん。そして、「私たちの測定で健康への影響を不安に思っ人を支えていきたい」と話しました。



写真左:全国から届いた海水や水道水のボトル。測定し、海洋放出後のデータと比較する。ラボには何本ものボトルがあちこちに
写真右:海水などを分析する測定器、「液体シンチレーションカウンター」



海洋調査は、毎回、同じ4カ所で、海底と表層で海水と魚を採取し、測定。尿の測定や甲状腺検診、クリニック、心のケアなどにも取り組んでいる。くわしくは、「たらちね」ホームページで▶▶▶



取材は2023年11月17日現在



3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ 1

ごぼうに焼き色をつける

加熱するとごぼうの糖分やたんぱく質などが変化し、風味が格段にアップ。これがだしとなり、味の決め手にもなる。しっかりと焼き色をつける



コツ 2

野菜に塩分をからめる

うまみを効率よく引き出すため、和風だしの塩分を全体にゆきわたらせて塩分濃度を高くする



コツ 3

煮ないで蒸す

少ない汁で蒸すと塩分濃度が高くなり、短時間で具材のうまみが引き出せ、味のしみもよくなる



鶏汁

大人気の

豚汁レシピを超えた？！

【材料】(4人分)

全量カロリー / 1,262kcal

鶏モモ肉(ひとくち大にカット).....1枚
ごぼう.....1本
にんにく(みじん切り).....1片
しょうが(みじん切り).....5g
「大根(いちょう切り).....1/3本
A 玉ねぎ(くし切り).....1個
「人参(半月切り).....1本
油.....大さじ3
『和風だしの素かつお風味』...1本(6g)
水.....適量(約500ml)~
みそ.....適量(大さじ2を目安に)
しょうゆ.....小さじ2
葉ねぎ・七味唐辛子.....適宜

【作り方】

- (1) ごぼうはあく抜きせずに、5mm幅のなめ切りにする。肉、ほかの野菜もそれぞれにカットする。
- (2) 深めのフライパンに油をひき、ごぼうを中火で揚げ焼きにし、いったん取り出す【コツ1】。
- (3) (2)のフライパンに皮目を下にして肉を入れ、強火で焼き色をつける。裏返して身のほうも同様に焼く。火を弱めてにんにく、しょうがを加え、香りが立って少し色づくまで炒める。
- (4) A、(2)のごぼう、和風だしを加え、全体をからめるようにまぜる【コツ2】。

- (5) 水(分量外、約100ml)を加えてふたをし、具材をときどき混ぜながら、大根、人参が十分にやわらかくなるまで、中火で20分ほど蒸し焼きにする【コツ3】。
- ★途中、水分がなくなったら水(分量外)を足す。
- (6) 具材に火がとおったら、ひたひた(水面から具材のあたまが見え隠れするくらい)になるまで水を加える。強火でひと煮立ちしたら火を止め、みそを加えて混ぜ溶かす。香りづけにしょうゆを加えて、好みで葉ねぎや七味唐辛子をかける。

豚汁の鶏肉版。
豚汁よりも
あっさりしていて
うまいんですよ〜



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) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(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
---	---	---	---

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

よしのキー

たてのキー

- 1 将棋で使う五角形の小さなもの
- 3 約100年前の流行で、モダンボーイを「モボ」、モダンガールを「○○」という
- 5 旅情をかきたてられる名曲「○○○旅立ち」
- 7 『魔女の宅急便』といえあ動物
- 9 感動をよんだワールド・ベースボール・○○○○○
- 10 朝ドラで植物園が注目の○○に
- 1 百年の○○も冷める“蛙化現象”
- 2 子どもに大人気のゲーム「マイクラフト」の略
- 4 「インバウンド」は○○○○から来る観光客のこと
- 6 今年の5月にG7サミットが開催された県
- 8 ○○○検索をして回答するチャットGPT
- 9 盆にはお中元、○○にはお歳暮を贈る

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
1月7日(日)

*カード締切は
1月5日(金)