

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

11

わいわい

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



農家シスターズ直伝

トコトン野菜を食べつくそう！

毎日使うなら どんな化粧品？

今月のキーワード——

コア・フード

エコ・チャレンジ

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！



トコトン野菜を食べつくそう！

人参はメインにも脇役にも！ なんにでも使って！

さまざまな料理に使って便利な人参。うちでは、いろんな料理に入れて、毎日食べています！

朝食に おやつにうれしい 人参パンケーキ

材料(約15cmのパンケーキ2枚分)

- 人参(すりおろす) 中1/2本
- 卵 1個
- 『産直小麦のホットケーキミックス』… 100g
- 油 少量

作り方

- 人参と卵をパウルに入れ、よく混ぜる
- ①に『産直小麦のホットケーキミックス』を加え、さっくり混ぜる
- フライパンに薄く油をひき、②の1/2量を入れ、弱火で両面を焼く(こげやすいので注意)。残りも同様に焼く

これは便利! 人参はまとめて切って冷蔵保存！

人参を調理のたびに切るのは手間。使うときにまとめて切り、小分けに密封して、冷蔵庫で保存しています。いちょう切り、せん切り、いろいろ切っておくと、みそ汁でも炒め物でも、パッと使えます。

大根やキャベツも切って冷蔵。青菜類はさっとゆでて小分けにし、冷凍すると便利です。

伊東家の定番漬物 人参のポリポリ酢

材料(2人分)

- 人参 中1本
- 酢 50ml
- 『味付ぽん酢』… 50ml

作り方

- 人参を5cmの拍子木切りにする
- 保存容器に④と⑤を入れ、冷蔵庫へ
- ときどき混ぜながら、2日ほど漬けると人参の甘みが出ておいしくなる

さつまいもはじゃがいもの代わりに！

ヨーグルトでさっぱり！ さつまいもサラダ

材料(2～3人分)

- さつまいも 中1本
- 人参 1/4本
- きゅうり 1本
- ハム 3枚
- 『酢』 大さじ1/2
- 『塩・こしょう』 各少々
- 『マヨネーズ』 大さじ2
- 『こんせんブレーンヨーグルト』 大さじ2

作り方

- さつまいもを厚さ1cmの輪切りにし、水にさらしてからゆでる。やわらかくなったら、ゆで汁を捨て、再び火にかけ、粉ふきにする。⑥を入れて下味をつける
- 人参をいぢょう切りにし、ゆでる。きゅうりを小口切りにし、塩(分量外)をふり、水けをしぶる。ハムは人参と同じ大きさに切る
- パウルに①②を入れ、⑦を加えて混ぜる

ほっこり甘~い さつまいもの肉じゃが風

味付けはお好みで！



**キャベツは
ザクザク切って
たくさん使おう！**

キャベツは火をとおすと、かさが減るので、ザクザク切って、たくさん使って！うちではサッとゆでて、おひたしやサラダにして食べています

材料(4人分)

キャベツ	半分
豚バラスライス	300g
人参	適量
水	200ml
〔柚子こしょう〕	小さじ2
〔酒〕	大さじ2
『味付ぽん酢』	適宜

作り方

- 豚バラを5cmくらいの長さに切り、Ⓐとよく混ぜ、冷蔵庫で1時間おく
- キャベツを大きめのザク切り、人参を短冊切りにする
- フライパンにキャベツと①を交互に重ね、最後に人参をのせる
- ③に水をまわし入れてふたをし、中弱火で蒸す。肉に火がとおり、キャベツがしなりしたら完成。ぽん酢をかけて食べる

**キャベツを大きく切って
野菜おでん**

いつもの「おでん」に野菜をたっぷり

キャベツは、ほかの具材が煮えたら、一番上にのせ、好みのかたさに仕上げて！

これは便利！ キャベツの上部はせん切り用に！

せん切りキャベツで！ キャベツとササミのサラダ

せん切りキャベツにするなら、上の部分を切って使うと便利。高さがないので切りやすく、色もきれいでやわらかく、芯もなくておいしいです。残りもザクザク切って保存しておくと、すぐに使えて便利。

上部を切ったら、使うまでラップに包んで保存

QRコード
だいどこロケ

伊東 私たちは、おいしさと品質重視で野菜を作っています。自分の家族に送るよう、組合員のみなさんに安全なものを見てほしいと出荷しています。安心して、たくさん食べもらえるとうれしいです。



品質重視で安心なものを
一年々、気候変動が大きくなっています
が、農作物への影響はどうですか？

伊東 今年も夏に雨が少なくて、土が
カラカラでした。農業用水を使えると
ころは水をひくことができますが、みんな
な烟に井戸を掘つたり、ホースでまいた
り、苦労しています。

飯田 家からバケツで水を運んでまく
こともありますって、腕がパンパンになります
ですね。

伊東 病気や雑草の種類もどんどん
変わるので、毎年、勉強。去年と同じで
いいということはないです。

—私たちにできることはあります
か？

伊東 おいしく食べてもらうのが一
番。大きさや形が不揃いのものが届く
こともあると思いますが、上手に調理
してもらえるとありがたいです。



—おふたりは、いつもどんなふうに野菜を食べていますか？

伊東

煮たり、炒めたり、名前のない料理が多いですね。特別な食べ方はしないけど、野菜はぜいたくに使います。せん切りキャベツは、おかげより多いぐらい山盛り。全体的に野菜のほうがボリュームがあります。

飯田

採れたてキャベツのせん切りは、農家のぜいたく料理ですね。食べる分を畑から採つてくるから新鮮だし、やわらかくて甘いから、何もかけなくていいくらい。私は、せん切りキャベツがいちばん好き。夫は焼きそばのキャベツが好きなので、たくさん入れています。

ふたりも所属する、佐原センター「農め～くらぶ」では、これまでに野菜レシピを500以上考案。一部を『だいどこログ』で紹介中！

伊東

わが家は食卓に野菜がないとダメですね。子どもも、小さいころから好き嫌いなく食べていました。から揚げやとんかつがあつても、その3倍は野菜がないものたりない（笑）。野菜が豊富だと、食卓は安心。

—小学生のうちの子は、なかなか野菜を食べないのでうらやましいです。

伊東

それはきっと、ほかにおいしいものがあるんじゃない？　うちは野菜がメインだから、それを食べるしかない（笑）。

—野菜ばかり並べてみます！



みそ汁のほか、洋風でも中華風でも。スープにすれば、どんな野菜もおいしく食べられます(伊東)

一度に切って小分けで保存

— 野菜がたくさんあるときは、どうやって保存していますか？

飯田 あるだけ食べちゃうので、わざわざ保存しない。漬物にするくらいかな。組合員のみなさんのほうが、保存方法を工夫されていると思います。

伊東 保存というほどのことはないけど、たとえば人参を切るとき、使わなない分も切って、小分けにして冷蔵庫に入れておきます。そうするとみそ汁でも炒め物でもすぐ使える。毎回、下ごしらえするのはたいへんなので、まとめてやつておくと、人参1~2本すぐに対応できますよ。

飯田 うちも人参や大根は、まとめて切っておきますね。あとは、残った野菜はなんでもみそ汁に入れて食べます。子どもたちも野菜のみそ汁が好きで、今も、帰省すると作っています。

伊東 うちの孫もそう。汁は残すんだけど、具だけおかわりしてる(笑)。野菜は冷蔵庫に入れると長持ちするけど、どうしても鮮度は落ちてしまう。最後までおいしく食べるなら、1週間くらいで食べるのがおすすめです。残つたら

農家
スタートに

野菜の食べ方 農家のことを聞きました

肌の変化を感じる季節です。
今のお手入れ方法でよいのか
気になりながらも、そのまま

過ごしている人が多いのでは?
基礎化粧品のアレコレ、
化粧品のプロに聞いてみました!

毎日使うなら どんな化粧品?

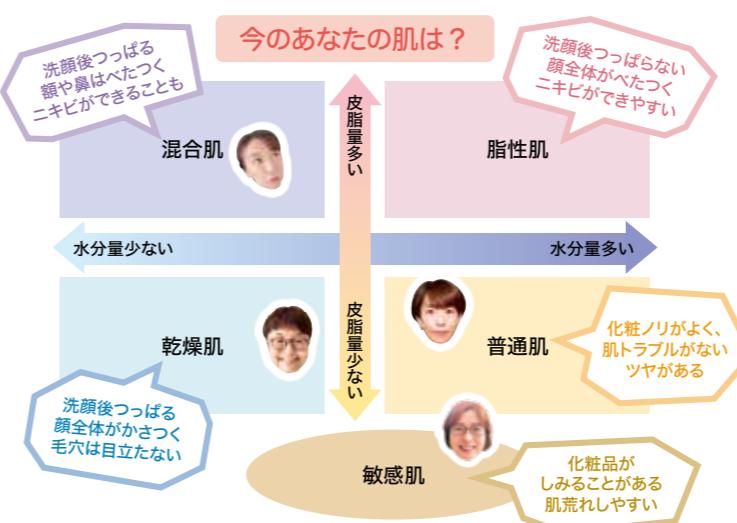


年齢に合わせて高価なものに変えるべきかな
化粧品って高いほどいい？

今の肌に合うかどうかで選ぼう

商品価格には、原料費、研究開発費、ブランドイメージ・広告費など、さまざまな費用が含まれます。なので「成分が同じでも価格が違う」のは、よくあること。高額商品は高価な成分を使ってたり、素敵な容器だったり。一方、手頃な商品は見た目も宣伝も、シンプルなことが多いのも事実。自分が何を優先するかですね。

いちばん大切なのは、今の自分の肌に合うかどうか。1カ月ほど使用してみて、肌トラブルがなく、化粧パリもよい状態であればOKです。



混合肌	脂っぽいTゾーンと乾燥しやすいフェイスラインは化粧品を分けて
脂性肌	ていねいな洗顔&油分の少ない保湿アイテムがおすすめ
乾燥肌	水分＆油分を高保湿アイテムでバランスよく補給しましょう
普通肌	季節や環境で肌状態は変わります！ 变化に合わせた対策を
敏感肌	摩擦には要注意！ 手のひらで包み込むようにやさしく保湿を

化粧水、美容液、クリーム…、種類がたくさん
つければつけるほどいいの？

適量と順番が大切

シミ、しわなど、悩みに応じて化粧品をつけることは効果的ですが、翌日ベタつく、吹き出ものができるなどは過剰のサイン。また、複数の化粧品をつけるときは、順番が大事。ふき取り化粧水や導入美容液など特殊な用途のものを除いて、迷ったときは、水分を油分でフタをするイメージで、さらっとしたものから、とろみのあるものの順番でつけましょう。

スキンケアはたたかずに

効率よく浸透させるには、
しっかりマーク落とし+洗
顔後、清潔な手で、こすら
ず、肌に入れこむ感じでやさ
しくなじませること



インフォメーション

8/24 第5回定例理事会開催

- (1)パルシステム生活協同組合連合会(以下、連合会)への出資金増資決定の件
連合会の投資・資金収支計画に基づき、連合会への出資金増資として、2億6,790万円の拠出を議決しました。物流・情報システム強化に必要な投資等に活用されます。
- (2)パルシステム生活協同組合連合会への預け金承認の件
連合会の投資・資金収支計画に基づき、連合会への預け金として、13億5千万円を預け入れ期間3年で申し込むことを議決しました。

9/18 「ワタシのミライ NO NUKES & NO FOSSIL ~再エネ100%と公正な社会をめざして~」に参加

これまでの「さようなら原発全国集会」が、新しい協力団体も加わり、今年は名称を変更、代々木公園で開催されました。パルシステム東京からも組合員・役職員が参加しました。

パルシステム東京は、9月末にALPS処理水海洋放出の見直しを求める意見書を行政に提出。今後とも、脱原発をめざした取り組みを続けます。



9/21 新潟ささかみの産直米・生産者、都内の小学校で米作りについて授業

産直米「新潟こしひかり」を栽培する、JA新潟かがやき(阿賀野市笛ヶ地区)の青木等さんが、渋谷区立上原小学校を訪問。5年生への授業「米作りの1年間の流れ」を行いました。

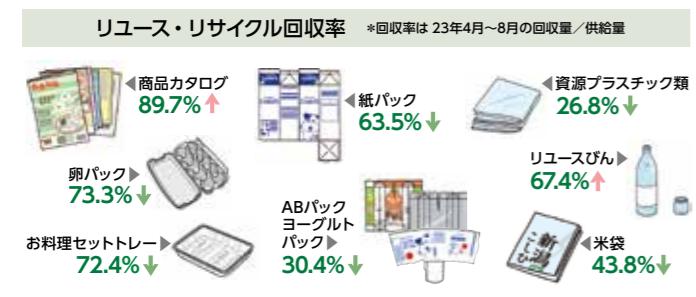
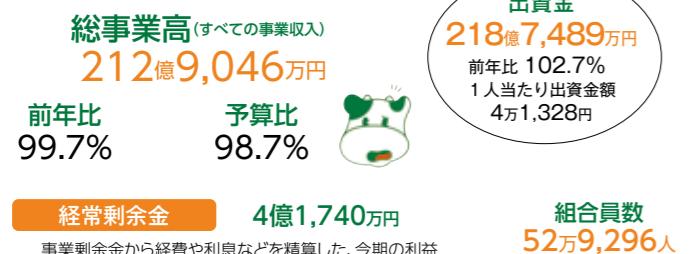
児童の「農業用機械は何台、使っていますか?」に、「70台はあります」と、リストを見せながら答える青木さん。米作りのたいへんさ、楽しさを伝える機会になりました。



無農薬無化学肥料で栽培するためにアイガモを使って除草する農法についての説明には、みんな興味津々

2023年度 第1四半期報告

2023年4月1日～2023年6月30日



「知産知消」で“健全な野菜”を



JAつくば市谷田部(茨城県)
産直部会 小川保さん

組合員の声 /
エコ・チャレンジという言葉から、挑戦し続ける生産者さんを想像しながら食べています

エコ・チャレンジ栽培には、高い技術が必要です。さらに、近年の温暖化の影響で未知の病害虫が発生するなど、年々むずかしさが増しています。

それでも、近郊産地グループとともに、新たな栽培方法を取り入れるなどの工夫を凝らしています。消費者や環境にやさしいのはもちろん、産地が生産を続けていくようなバランスが肝心です。

物理的な距離が近いものを消費する「地産地消」に対して、関係性の距離が近い産地を知り、消費しようという「知産知消」という言葉があるそうです。約40年のおつきあいのなかで培われた関係性を大切にしながら、組合員さんとも積極的に交流し、「健全な野菜」をお届けできればと思っています。

◆太陽熱で土の表面温度を上げ、病気の原因となる虫や菌をなくす太陽熱養生法でも効果をあげたブロッコリー畑
JAつくば市谷田部産直部会
Facebookより



持続可能な農業モデルづくりに取り組む



農業組合法人 無茶々園(愛媛県)
事業部部長 高瀬英明さん

組合員の声 /
みかんの味の濃さが最大の魅力。農業への姿勢もスゴイと思っています

1970年代に無農薬・無化学肥料栽培を始めて、約50年。現在も試行錯誤の連続です。

無茶々園の明浜町のみかんは、「段々畑」で育ちます。大きな機械を入れられないため、ほとんどが手作業。近年ナガタマシの被害も増えるなど、頭を悩ませています。

有機栽培の地はユートピアではありません。維持・更新は本当に大変です。地域としてどのように持続可能な農業モデルをつくりしていくのかを模索するなか、Iターンの若手が中心となった取り組みが進み、新規就農者支援につながっています。

組合員のみなさんにも、農業のこと、産地のようすを知つてもらい、家計と相談しながら選んでもらえたら嬉しいです。

明浜町のみかん栽培
無茶々園ホームページより



未来へよりよい環境を

パルシステム連合会 産直本部部長 那須豊さん

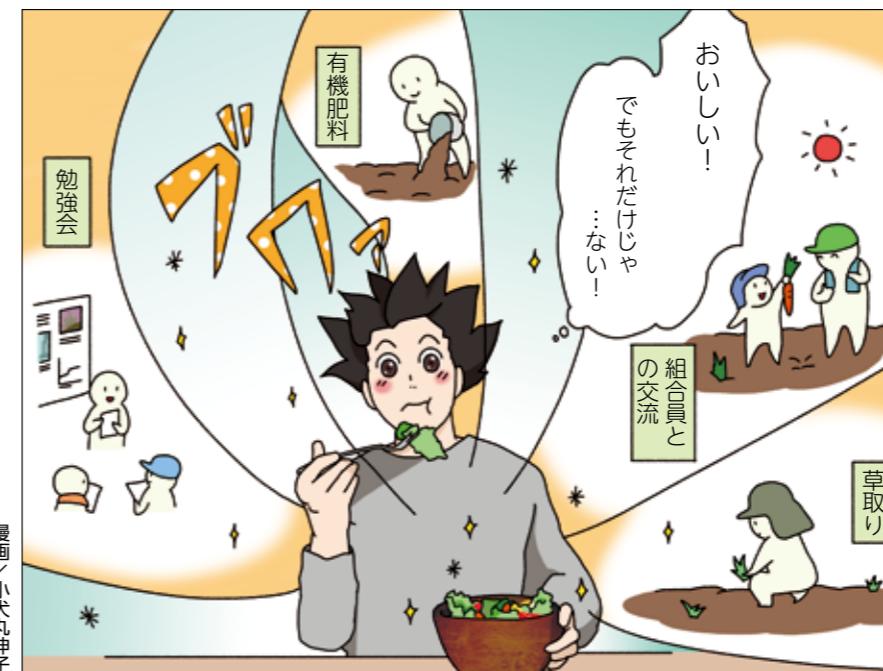
2020年以降、コア・フード、エコ・チャレンジの認知度は高まっていますが、有機米に比べ野菜の需要は伸び悩んでいます。

持続可能性の高い環境保全型農業を進めるうえでも、化学合成農薬・化学肥料の削減は大きなテーマです。同時に、大きな気候変動のなか、農業が担う役割は増しています。今後も産直をつうじて、将来へよりよい環境をつないでいきたいと考えています。

取材は2023年10月13日現在

「コア・フード」「エコ・チャレンジ」とは?

- パルシステム独自の基準を設けて栽培されたレベルの高い農産物
- 資源を循環し環境を守る持続可能な農業を追求
- 食べる人、作る人が利益もリスクも分かち合う関係づくりを



農業の削減は、食べ手と作り手の安全安心だけではなく、環境への負荷も減らします。畜産の排泄物を堆肥にするなど、資源循環をはかる産地もあります。しかし、近年の気候変動や労働力不足など、出荷量を保ちつつ基準に沿う栽培を続けるむずかしさは増しています。それでも、農業削減を進めようと、産地はさまざまな工夫と努力を重ねています。私たち、こうした商品を選ぶことで、人や環境に配慮した、持続可能な農業を応援することができます。次世代も安心しておいしいものを食べられるよう、利

用していきましょう。

農業の削減は、食べ手と作り手の安全安心だけではなく、環境への負荷も

わいわい REPORT



バ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



8/4～
8/6
2023ピースアクションinヒロシマ
「ヒロシマ平和スタディツアー」

4年ぶりに訪れた広島で被ばく証言、平和記念式典への出席などで、原爆投下から78年の歴史や復興への歩み、被ばくの実相を知りました。「戦争も核兵器もない平和な世界」への願いを、深く心に刻んだツアーノーとなりました。なお、7日からの長崎のスタディツアーノーは台風のため1泊で開催。

(バルシステム東京)



8/8
親子で楽しく
パン作りを体験してみよう！

(株)パルブレッドの平田耕一さんを講師に、国産小麦粉と米粉などを使って、あんパンとウインナーロール、ミニピザパン作り。こねてねかせて、またこねた生地を伸ばし、あんこやウインナーを包みます。焼きあがったパンは、香ばしくもちりと甘みがあり、手作りの満足感も味わいました。

(国分寺委員会)



8/23
食事と親子のコミュニケーションが
子どものメンタルを強くする

人材バンク講師で接骨院・元院長の那須ジュリアンさん。接骨院で子どもと向き合った経験をいかし、現在は親子カウンセラーとして活動中。「何を摂るかよりも何を摂らないかのほうが大事。人工甘味料を避けることや、親に余裕ができるこども、子どものメンタルは変わります」と話しました。

(スローライフれんげの会委員会)



▲おいしいぶどうの
選び方

「シャインマスカットは、実が黄色みがかると収穫のサイン。巨峰なら色の濃いものを選んで」と、やはた会・長沢さん(上段写真右・中央)

▶楽しく収穫体験

狩り取る房を自分で選べるのが、収穫体験の醍醐味。袋には大粒のぶどうがぎっしり詰まって、「どれもおいしそうで、迷ってしまう」と、参加者

▼生産者と記念撮影

企画には39人が参加。「やはた会さんの果物が大好きで、参加できて本当にうれしかった!」という声も



▲やはた会

甲府盆地の東側、山梨市・甲州市で、ぶどう、桃、キウイなどの果実を生産する。堆肥などの有機質による土作りにこだわり、農薬削減を進めている

▼久々の委員会主催バス企画
「コロナが収まつたら、生産者に会いに行こう」と企画を温めて、ようやく開催。「生産者との交流は、大切な活動の一つ。今後も開催ていきたい」と、委員会のみなさん



9/16
3.11から12年 福島の子どもたちの
“今”を、保養団体から聞く

2012年から福島の子どもたちの沖縄保養に取り組んできた向井雪子さんを迎えた学習会。「保養の大切さを繰り返し訴えていきたい」と話しました。フリートークでは「汚染水の放出や原発再稼働の動きのなかで原発事故の怖さを思い返し、風化させではないと思った」などの声があがきました。

(目黒南委員会)



9/6
暴力も罰もいらない前向きなしつけ
ポジティブ・ディシプリン®を体験

ポジティブ・ディシプリン®は、子どもの自立と生涯必要な力を伸ばす、たたかない・怒鳴らない子育てプログラム。認定ファシリテーター・木村裕美さんのナビで、わが子がどんな大人になってほしいかを見据え、そのための、目の前の課題への温かみがある解決策をみんなで考えました。

(国立委員会)



8/23
カステードプリンのおいしさを知ろう
フルーツで飾って試食しました

パルシステムの人気商品『カステードプリン』のおいしさの秘密を、茨城乳業(株)の鈴木さんと酒井さんが解説。原料は生乳、生直たまご、砂糖だけ、カラメルも砂糖で作る昔ながらの素朴な味だと知りました。プリンを、いろいろなフルーツや生クリームなどでデコレーションし、おいしく試食しました。

(下北沢委員会)



8/24 バス企画 「山梨・やはた会 ぶどう産地交流会」

委員会主催の産地訪問企画！ 生産者との交流と収穫体験を満喫しました

やはた会 長沢富士雄さん(写真中央)
近年、豪雨や干ばつ、高温などの異常気象で、栽培に苦労することがたくさんあります。組合員のみなさんの応援が励みになっています。ぜひ、また足を運んで、産地のようすや商品の安全・安心を肌で感じていただけたらうれしいです。



圃場では、シャインマスカットと巨峰の2房を収穫体験。手で支えながら、ハサミで枝をパチンと切るところ、ぶどうの重みがぎっしり！試食のぶどうを口にほおばると、「すごく甘い！」と、たくさんの笑顔があふれました。

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、バ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！

PickUp

8/26 産直café 『ここでしか聞けない！ 国産飼料100%への挑戦: ノーザンび～ふ産直協議会』

「牧場での自給飼料のほか、地域の食品工場からのビール粕やボテト粕なども与えます。けれど天候不順やコロナ禍で入荷が不安定になりました。今は地域で生産する子実コーンがたいせつな国産濃厚飼料です」

「牧場錯誤を経た宮北牧場の牛肉は、肉質・数量とも高く評価されていますが、宮北さんは、新たな挑戦をスタート。『アンガス種の牛は、数がぎられます。抗生物質を使わないと交雑牛(内用種と乳用種の掛け合わせ)を始めました』と話します。次世代の生産者

飼料の高騰が畜産経営を圧迫するなか、国産飼料100%を追求する「コア・フード牛」が注目されています。宮北牧場(北海道)の宮北輝代表が、オンラインで生産現場の今を話しました。

今年で60周年を迎える宮北牧場は、アンガス牛の繁殖・育成から肥育までの一貫生産を行っています(一部、繁殖農家の素牛導入)。子牛は生後約半年間は母牛とともに放牧を中心、母乳や牧草などを摂って成長。その後、出荷まで牛が出入り自由の小さな放牧地つきの牛舎に。牧場内で生産する乾草や飼料用トウモロコシなどで育ちます。

「牧場错誤を経た宮北牧場の牛肉は、肉質・数量とも高く評価されていますが、宮北さんは、新たな挑戦をスタート。『アンガス種の牛は、数がぎられます。抗生物質を使わないと交雑牛(内用種と乳用種の掛け合わせ)を始めました』と話します。次世代の生産者

当日は、放牧のようすを動画で紹介。「今年の猛暑では、牛たちも木陰など涼しい場所に避難していた」と宮北さん

コア・フード牛
約半年ごとの春前登録制。
牛肉のすべての部位をバランスよく消費し、牛肉の安定的な生産を支える。サステナワード2020「SDGs賞」受賞。

山梨県の生産者グループ「やはた会」を訪ねるバス企画が八王子市からバスで移動して約2時間。生産者の笑顔に迎えられて、産地に来たことを実感！

「猛暑の影響でぶどうの生育が早まり、作業時間が早くなっています。桃やキウイなどの木が枯れる被害も増えています」とのやはた会の長沢富士雄さんの話に、異常気象が農作物にもたらす影響を知る場面も。

八王子市からバスで移動して約2時間。生産者の笑顔に迎えられて、産地に来たことを実感！

「猛暑の影響でぶどうの生育が早くなり、作業時間が早くなっています。桃やキウイなどの木が枯れる被害も増えています」とのやはた会の長沢富士雄さんの話に、異常気象が農作物にもたらす影響を知る場面も。



おしゃべあげたい
私のレシピ
今月の食材
「大根」

●食感もおいしい
お手軽大根もち

目黒区 ちくわ

大根の細切りを柔らかくなるまでゆでたものに、上新粉と片栗粉をまぶし、ごま油をひいたフライパンで焼くだけ。

●やさしいうまい
大根のさつと煮

あきる野市 にやお
大根を千六本(5mm角くらいの太さ)に切り、人参の細切りといっしょに炒め、砂糖としょうゆできんぴらより薄めに味付けし、さつと煮る。早煮昆布でだしを取り、いっしょに煮ればもっとおいしい。細切り油揚げも相性よし。

野菜がたくさん食べられます！

●納豆入り大根サラダ

品川区 よつしー
皮をむいてから、細めのせん切りにし、塩でもんで水けを絞ります。納豆とマヨネーズ、麺つゆを入れて混ぜ、きざみのりを散したらできあがり！

レシピ募集中！

「ちくわ」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「りんご」。

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。
便利なもの:「うめてば豆腐(ブロード豆腐)」

当選発表

9月号クロスワードの正解
は「あきさば」でした

応募総数は948通でした。足立区の荒井さんをはじめ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。

新鮮だった世界のごはん
マンネリ打破できるかも？
はじめて知った。プラ新法
まとめ袋も戻します！

アゲハチョウの幼虫より
【配達のお兄さん、ありがとう】

返却箱(通い箱)にいたぼくに気がついて、暑いなか、もう一度歩いて配達先に戻つてピンポンし、「さなぎになりました！」と、ぼくを元の場所に戻してくれたね。あのままだったら、青い空を見ることは、決してできなかつた。あのときのお兄さんの汗と優しい瞳を、僕は忘れない。

*「もつたいないグリーンセット」は、不定期で取り扱いをしています。

9月号の「世界各国 いつものごはん」がとてもおもしろかつたです！ 今度作つてみたいなと思うものもたくさんありました。

ふだんのマンネリメニューに、新鮮なメニューを加えられそうです！

北区 のら猫
町田市 れもん

新鮮だった世界のごはん
マンネリ打破できるかも？
はじめて知った。プラ新法
まとめ袋も戻します！

アゲハチョウの幼虫より
【配達のお兄さん、ありがとう】

返却箱(通い箱)にいたぼくに気がついて、暑いなか、もう一度歩いて配達先に戻つてピンポンし、「さなぎになりました！」と、ぼくを元の場所に戻してくれたね。あのままいたら、青い空を見ることは、決してできなかつた。あのときのお兄さんの汗と優しい瞳を、僕は忘れない。

何が届くかドキドキ
想定外こそ、腕の見せどころ！

荒川区 エビナ
「もつたいないグリーンセット」を登録しています。毎週、何が届くか予想しながらの注文は、わくわくドキドキ…。

自分の注文とかぶつてしまつたとき、ふだん避けていた野菜が届いたときこそ、腕の見せどころ。なかなか作らない料理にチャレンジして、新しい味に出会えます。

畑に思いをはせながら、これからも続けたいです。

町田市 あやまま
9月号の「わいわい」で、プラ新法をはじめて知りました。ちょうど家で出るゴミが増えて、なんとかならないかなと思つていたのですぐ勉強になりました。

ふだんのマンネリメニューに、新鮮なメニューを加えられそうです！

墨田区 麦子ヨコ
9月号の「わいわい」で、プラ新法をはじめて知りました。ちょうど家で出るゴミが増えて、なんとかならないかなと思つていたのですぐ勉強になりました。

毎回から忘れずに戻そうと思います。

北区 3児の母
毎日の繰り返しをしていて、とても笑ってしまうのはここだけの話…です(笑)。

「だいすきーー！」にハマる2歳児
最近、2歳の三女が「ママ、だいすきよー！」という言葉にハマっています。思い出したかと思えば、この言ひがどうギュッとすると、その返答に私も「だいすきよー！」と伝え、ありがとうございました。「どういたしましてーー！」毎日の繰り返しをしていて、とても笑ってしまうのはここだけの話…です(笑)。

核家族化がすすむ現在
共生ケアの取り組み、いいですね！

町田市 うたまる

9月号の「共生ケアを見に行つきました！」の記事、とても興味深く拝見しました。保育園と建物内にあるパルシステムホームが同じ建物内にあること。利用者さんのいい刺激になるのはもちろん、園児たちの心の豊かさを育てるのではないかと感じます。

みんなで支え合つて、人間らしく生きていける。そこにパルシステムの食材が使われているなんて：ステキすぎました。

私自身も介護業界に身を置き、核家族化する現状での家族のサポートや地域のかかわりに、むずかしさを感じることが少なからずあります。

みんなで支え合つて、人間らしく生きていける。そこにパルシステムの食材が使われているなんて：ステキすぎました。



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 51 パルシステム東京理事長 松野 玲子



核のない平和な未来へ！

パルシステムでは、原発は食の安全や環境、コミュニティを壊し、一方的に地方にリスクを押し付けるものとして、NOを言い続けてきました。

東京電力福島第一原子力発電所の事故から12年。老朽原発の稼働延長や新設検討など、原発推進の動きが活発です。

また、多くの民意を置き去りにしたまま、

「放射能汚染水」の海洋放出が行われています。

それでもできることはあります。たとえば、この秋の「さようなら原発」脱原発をはじめ、社会の諸課題に取り組む若い世代の団体と連携して開催されました*。

世代を超えて力を合わせることが未來につながると信じています。

*イベント報告は、9ページ左で掲載。



パル職員の
ミニコラム
Vol.16

多摩センタ
供給担当
原田
あすか

入協歴
3年

好きなパル商品
『焼きおにぎりバーガー』

いい先輩に恵まれて 明るく大きくステップアップ！

4年前、パルシステム東京の倉庫スタッフとして働き始めました。その後、配達の手伝いをするうちに「配達員になってみないか」との打診が。驚きと同時にうれしくて、契約職員になりました。慣れない運転も、練習をして今はバッチャリです。

昨年、職員試験に挑戦しました。先輩の背中を追つて奮闘した甲斐あって、合格！ 正規職員になり、「第1回パルシステムコンテスト*」でもセンター代表に選抜。うれしかったです！

配達先では、明るいやりとりを心がけていま

す。「あなたの笑顔を見るために、家にいるようしているのよ」と言われたことも。お困りごとは専門の部署につないだり、常に笑顔で対応できるようにしたりしています。

自分をほめたいのは、配達先だけではなく職場でも、いつも明るく弱音を吐かないところ。でも、一人で抱えきれないこともあります。最近では「いい先輩がたくさんいるのだから、頼っていくことも大事だな」と思っています。

*コンテストについてはこちら▶▶





コツ 1

あまり混ぜない

ザクザク食感を作る鶏肉の皮がはがれないように、箸で軽く混ぜる



コツ 2

米粉の衣でダマを作る

ザクザク食感を作るなら米粉。揚げるとダマの水分が抜け、おせんべいのような食感に



コツ 3

皮をのばして外側にくるように肉を丸める

鶏肉の皮の水分が抜けでザクザク食感に



ザクザクながら揚げが揚げ焼きでできちゃう！やらない手はないですよ～



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】(2人分)

全量カロリー /1,191kcal

『産直鶏モモ肉唐揚用(バラ凍結)』

320g

A	「にんにく(すりおろす).....1片 しょうが(すりおろす).....1片 酒.....大さじ2 しょうゆ.....大さじ2
片栗粉.....大さじ2	
米粉.....適量(大さじ6程度)	
『圧搾一番しづり菜種油』.....肉が半分つかるくらい	

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

【作り方】

- (1)ボウルに解凍した肉とAを入れ、ごく軽く混ぜてから、片栗粉を加え、ふたたび軽く混せる[コツ①]。
- (2)バットに米粉を入れ、少量の水(分量外、大さじ1ほど)を少しずつ加えて混ぜ、小さなダマを作る[コツ②]。

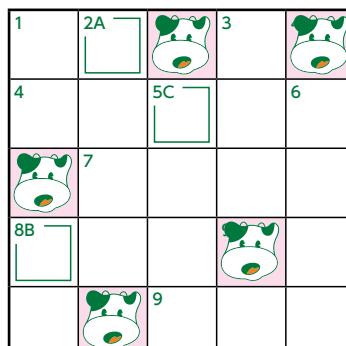
★片栗粉は肉をコーティングしてジューシーに仕上げ、米粉はザクザク食感を作る役割がある。

- (3)(1)の肉をバットに入れて米粉の衣をよくからめ、皮が外側にくるようにして肉を丸める[コツ③]。
- (4)フライパンに油を入れて中火にし、すぐに(3)の肉をすべて並べる。肉を動かさずに3~4分ほどおき、肉のふちがきつね色になったら、裏返す。
- (5)裏面も同様に3分ほど火をとおし、パチパチと高い音がしてきたら、ふたたび表に返し、全体が濃いきつね色になるまで揚げ焼きにする。網にのせて5分ほどおき、余熱で火をとおす。

クロスワードパズル



答 A B C

よひのキー
たてのキー

- 人にすすめたくなるほど好きな人や物のこと。○○活
- パルシステムの食品ブランド「エコ・○○○○○」(8ページ参照)
- せん切りキャベツが相性抜群！パン粉をつけて揚げる豚肉料理
- 食通、美食家をカタカナでいうと…？
- 休息したり、くつろいだりする、○○○の場
- 落語で洒落(しゃれ)などでうまくまとめる結果の部分
- スペース○○○○、○○○○バス、○○○○外交
- 11月3日は○○○の日
- 国際連合は国際○○○○に代わって設立された組織
- 本当の名前
- 双子の野ネズミが登場する、人気絵本シリーズ「ぐりと○○」

■「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！

応募方法

■スマホ ■パソコン



パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

*スマホ・PC 締切は
12月3日(日)

■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

*カード締切は
12月1日(金)