

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

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！



人参はメインにも脇役にも！なんにでも使って！



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
 1. 人参と卵をボウルに入れ、よく混ぜる
 2. 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
 3. 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



焼きたてに、パルシステムの『毎日のマーガリン』をぬって食べるのがお気に入り。何枚でも食べられちゃいます！

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。いちよう切り、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。



材料(2人分)

人参.....中1本
 酢.....50ml
 A 『味付ばん酢』.....50ml

作り方

1. 人参を5cmの拍子木切りにする
 2. 保存容器にAと①を入れ、冷蔵庫へ
 3. 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

伊東家の定番漬物 人参のポリポリ酢



コロッケ、サラダ、肉じゃがなど、さつまいもは、じゃがいもと同じように使っています。おかずはもちろん、みそ汁もおすすめですよ！



ほっくり甘〜い さつまいもの肉じゃが風



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
 A 酢.....大さじ1/2
 A 塩・こしょう.....各少々
 B マヨネーズ.....大さじ2
 B 『こんせんプレーンヨーグルト』.....大さじ2

作り方

1. 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。Aを入れて下味をつける
 2. 人参をいちよう切りにし、ゆでる。きゅうりを小口切りにし、塩(分量外)をふり、水けをしぼる。ハムは人参と同じ大きさに切る
 3. ボウルに①②を入れ、Bを加えて混ぜる

ヨーグルトでさっぱり！ さつまいもサラダ



さつまいもはじゃがいもの代わりに！

pal*system

農家シスターズ直伝

トコトン野菜を
 食べつくそう！

パルシステムの産直産地「佐原農産物供給センター」。根菜を中心に、葉物、なすやきゅうりなどの果菜まで、さまざまな野菜が生産されています。そんな佐原の伊東さん、飯田さん姉妹に、農家ならではの野菜の食べ方を、教えてもらいました！

わたしたちが作った
 自慢の野菜
 いっぱい食べてね〜



これからおいしくなる
 人参、さつまいも、大根、
 キャベツのレシピを
 紹介！

佐原の特産品、さつまいもの畑にて(撮影は7月)



佐原農産物供給センター
 (以下、佐原センター)

妹
 飯田和子さん
 里芋、じゃがいも、人参、キャベツ、
 モロヘイヤ、チンゲン菜を生産

家族みんな、
 野菜が大好きです！



姉
 伊東豊子さん
 人参とさつまいもを生産

東京にいる娘が
 「うちの人参じゃないと味がしない！」
 と絶賛する人参、
 食べてくださいね！

大根は炒めてもよし 残ったら漬物に



今の大根は昔と比べて、どの部分もやわらかくて甘いから、どんな調理でもおいしくなります。炒めるとホクホク・ジューシー。いいおかずに！



こはんがすすむ！

大根と豚肉のピリ辛

材料(2人分)

大根……………1/4本
豚小間切……………100g
春雨……………20g
油……………少々
『便利つゆ』……………大さじ2
A みりん……………大さじ1/2
L 豆板醤……………少々

作り方

1. 大根の皮をむき、5cmの短冊切りにし、春雨は水に戻して食べやすい長さに切る
2. フライパンに油を熱して豚小間切を炒め、肉に火がとおったら大根を加える
3. 大根がしんなりしたらAを加え、全体からめ、春雨を加えて水分がなくなるまで強火で炒める

伊東家の定番漬物

甘酢漬け大根



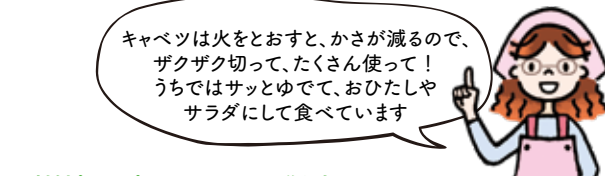
大根が残ったら漬物に！
人参をいっしょに漬けても



だいごころく



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
A 柚子こしょう……………小さじ2
L 酒……………大さじ2
『味付ぼん酢』……………適宜

作り方

1. 豚バラを5cmくらいの長さに切り、Aとよく混ぜ、冷蔵庫で1時間おく
2. キャベツを大きめのザク切り、人参を短冊切りにする
3. 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
4. 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、キャベツがしんなりしたら完成。ぼん酢をかけて食べる



フライパンで手軽に

キャベツと豚肉の蒸し焼き



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

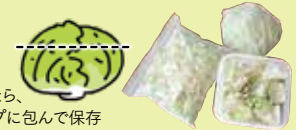


キャベツは、ほかの具材が煮えたら、一番上にのせ、好みのかたさに仕上げて！



これは便利！キャベツの上部はせん切り用に！

せん切りキャベツにするなら、上の部分を切って使うと便利。高さがなくて切りやすく、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

せん切りキャベツで！

キャベツとササミのサラダ



だいごころく

炊きたてごはんにまぜるだけ

大根のまぜご飯

材料(4～5人分)

炊きたてごはん……………2合分
大根……………1/4本
油揚げ……………1枚
油……………大さじ1
『便利つゆ』……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
A 酒……………大さじ2
L 水……………50ml
きざみのり……………適宜

作り方

1. 大根の皮をむき、長さ1.5cmに切り、5mm角の棒状に切る
2. 油揚げに熱湯をかけ油抜きし、大根に合わせて細切りにする
3. フライパンに油を熱して大根を炒め、油がまわったら②とAを加え、中火で大根に火がとおるまで炒め煮にする
4. ごはんに③をまぜ、きざみのりをかける



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



いただいた組合員さんのメッセージは全部、大切に保管しています(飯田)

伊東 おいしく食べてもらおうのが一番。大ききや形が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。

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

飯田 家からバケツで水を運んでまくこともあって、腕がパンパンになりますね。

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もできますが、みんな畑に井戸を掘ったり、ホースでまいたり、苦労しています。

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るが、農作物への影響はどうですか？

伊東 それはきつと、ほかにおいしいものがあるんじゃない？ うちの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！

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をなく食べていました。から揚げやとんかつがあっても、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うらやましいです。

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



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『だいごころく』で紹介中！



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っ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大好き。夫は焼きそばのキャベツが好きなので、たくさん入れてます。

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、おかずより多いくらい山盛り。全体的に野菜のほうが多いメニューがあります。

一度に切って小分けで保存

野菜を食べるときは、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ではないけど、たとえば人参を切るとき、使わない分も切って、小分けにして冷蔵庫に入れていきます。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っておくと、人参1〜2本すぐに使えますよ。

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。残ったらみそ汁に。



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)

野菜をムダなく食べきるなら『グリーンボックス』もおすすめ！



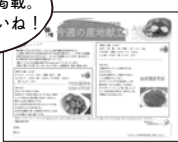
野菜セットの品目予定は、パルシステムホームページで確認できます

『グリーンボックス』1,058円(税込・標準価格)

2～3人の家族が1週間で使いきれ量の野菜(8種)を入れた『グリーンボックス』は、佐原センター、JAつくば市谷田部産直部会の野菜を中心にお届けしています。いっしょに入っている「お便り」で、産地の様子やニュースを伝え、組合員みなさんとのつながりを大切にしています。



お便りには、野菜のレシピも掲載。作ってみてくださいね！



今回取材した佐原センターでは、化学合成農薬や化学肥料にできるだけ頼らずに栽培した「エコ・チャレンジ」野菜も扱っています。くわしくは、8～9ページもチェック！

肌が弱いから 防腐剤とか心配…

防腐剤＝悪者ではないですよ

使いきりタイプでないかぎり、化粧品を安全に使うためには防腐剤が必要です。たとえば、「パラベンフリー」の表示。一般的な防腐剤「パラベン」を使っていなくても、それ以外の強い防腐剤が使われていることも。とくに、敏感肌の人は、アレルギーテストなどで自分の肌に合わない成分を知っておくことも大事。肌に負担が少ない化粧品を選び、必ず試してから使用することをおすすめします。

バルシステムでは、防腐剤の量を最低限にしているのも、子どもといっしょに使えるものが多いですよ

食品と同じ

きびしい独自基準を設けた バルシステムの化粧品

防腐剤「パラベン」の種類

使用可能	バルシステムで	国の基準で使用可能
メチルパラベン	弱	
エチルパラベン		
プロピルパラベン※		
イソプロピルパラベン		
ブチルパラベン		
イソブチルパラベン	強	

※留意成分とし、一部商品にのみ使用

そもそも化粧品って必要？ 夫は使っていないけど平気そう

洗顔、保湿、紫外線対策は必要！

肌を健康に保つためには、清潔にする洗顔と保湿、紫外線対策は必要。ケアしないと、今、気にならなくても、将来、肌トラブルが多くなります。一般的に男性は皮脂は多いものの水分が少なく、さらに髭剃りのダメージも。また、子どもは屋外で紫外線を浴びやすいので、成人女性同様にケアが必要。化粧品は、乾燥、紫外線など、外部の刺激から肌を守るバリアといえます。上手に使ってくださいね。

人気化粧品は ネットからサンプルを注文できます！



バルシステム・インターネット注文サイト「美容・コスメ・カテゴリー」からいつでも注文できます
（11月5回～1月2回は休み）

毎日使うなら どんな化粧品？

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！

『わいわい』編集部が 聞きましたー！



日焼け止めも
わすれちゃう、のんびり屋
T.A.

コスメ大好き♡
いろいろ試したい
K.A.

わいわい

アレルギー反応が
出やすく、
成分が気になる
S.H.

最近、肌が変わって
きたかも？と考えている
K.W.

バルシステムの化粧品講習会で講師をつとめる
（株）ジャパンビューティプロダクツ
中田寛子さん（コスメコンシェルジュ）

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いたり、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、化粧ノリもよい状態であればOKです。

今のあなたの肌は？



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	ていねいな洗顔と油分の少ない保湿アイテムがおすすめ
乾燥肌	水分と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！変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、しっかりメイク落とし+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



『わいわい』編集部で話題なのは…

バルシステムの化粧品

化粧水、美容液、乳液、クリームの4つの機能が入ったオールインワンタイプ。忙しい人もコレ1つで、しっかり保湿が完成！



プラセンタエキスは ポーランドグループ （秋田県）から

『プラセンタオールインワンジェル』
100g 2,585円（税込・標準価格）

プラセンタは、動物の胎盤から抽出される成分で、栄養豊富で美容にもよいとされる。この商品は産直豚の胎盤を活用。由来が確かなプラセンタを配合している化粧品は希少



とくに冬は、口元や目元にたっぷり塗ります。翌日の化粧ノリが違います。この量でこの値段はコスパ最強！
サンプルのミニケースも持ち運び用に重宝します
（K.A.）



米こうじエキスは JA新潟かがやき（新潟県）から

『ナチュライス純米こうじ配合化粧液』
150ml 1,540円（税込・標準価格）

米こうじエキスの高浸透、高保湿を生かし、「乾燥肌でも満足できるものを」とバルシステム福島組合員が開発協力した商品。化粧水、美容液、乳液の成分も入っているの、1本ですませたい人にもぴったり



妻にすすめられて、シェービング後に使っています。トロツとしていて肌への密着感があり、しっかり浸透している感じがいいですね
（N.S.）

12月1回に 新登場

プラセンタシリーズから クッションBBファンデーション

化粧下地いらずで時短にもなり、話題のツヤ肌も実現して、乾燥する季節に大活躍！『素肌時間』11月3回にサンプルが先行登場



塗り方のコツがわかる動画も見てね



もっと知りたい人は

カタログ『素肌時間』をご覧ください。カタログ配付希望は、6ヶ注文欄に「193020」と数量「1」のご記入を。化粧品の学習会なども行っています。（企画の案内は、『週刊WITH YOU』やホームページから）



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、今年も名称を変更。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。



代々木公園での集会後、渋谷駅までパレードし、脱原発を訴えた

9/21 新潟さかみの産直米・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(阿賀野市笹神地区)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

総事業高(すべての事業収入)
212億9,046万円

前年比 99.7% 予算比 98.7%

出資金
218億7,489万円
前年比 102.7%
1人当たり出資金額
4万1,328円

経常剰余金 4億1,740万円
事業剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

組合員数
52万9,296人

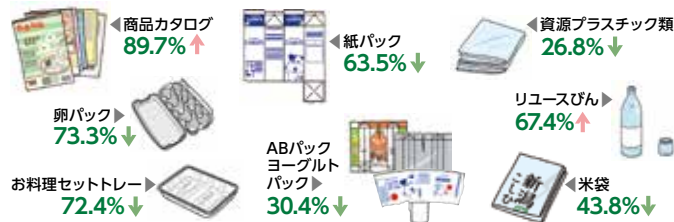
パルシステム事業総事業高
205億2,190万円
予算比 99.7%

福祉事業総事業収入
3億1,139万円
予算比 99.0%

(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23年4月~8月の回収率/供給量



「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ける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



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

農業組合法人 無茶々園(愛媛県)

事業部長 高瀬 英明 さん

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っていくのかを模索するなか、Iターンの若手を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。

組合員みなさんにも、農業のこと、産地のようすを知ってもらい、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

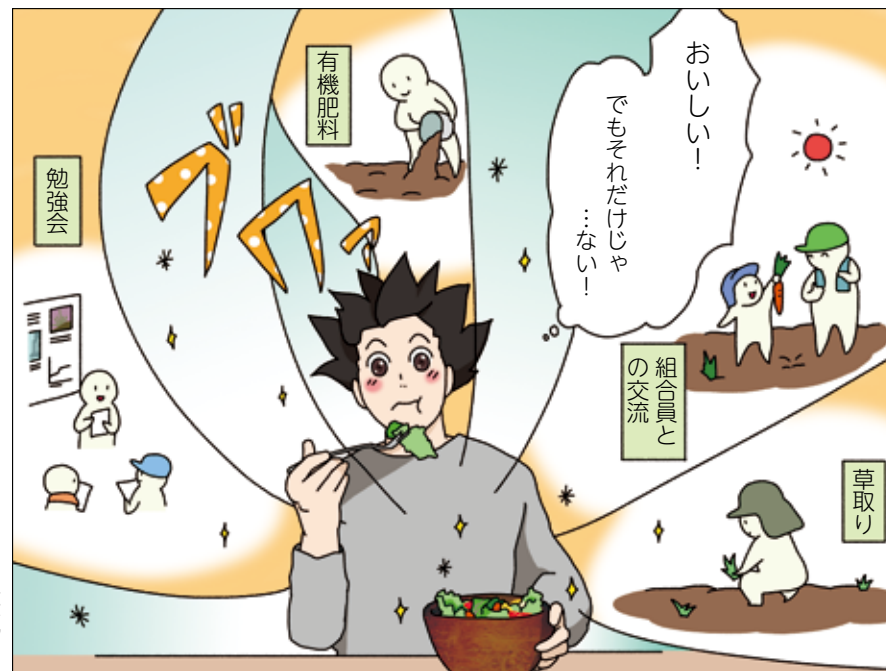
2020年以降、コア・フード、エコ・チャレンジの認知度は高まっていますが、有機米に比べ野菜の需要は伸び悩んでいます。

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えています。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



漫画/小丸伸子

農業削減への道

パルシステムは発足以来、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ減らした安全・安心な青果づくりをめざしてきました。1998年には「農業削減プログラム」を策定。生産者と組合員がこの取り組みで生じる利益やリスクを分かち合いながら農業削減を推進。おいしく安心な農産物を、毎週、安定してお届けしています。

そのなかで独自の栽培基準を設定したのが、「コア・フード」「エコ・チャレンジ」です。各基準を定め、表示することで、選ぶ側にもわかりやすくなりました。

消費者・産地・環境にいい農業を

農薬の削減は、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。

私たちは、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。

やっぱり気になる 価格のはなし

青果生産者とパルシステムの商品担当が話し合い、生産を継続できて組合員も納得できる価格を設定しています。

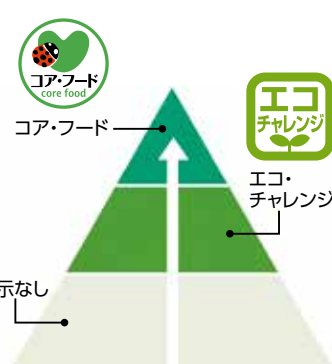
農業などに頼らない栽培は、一般的な栽培より手間ひまがかかるうえ、病害虫の影響を受けやすい傾向も。それらを考慮した価格設定をしています。

カタログ掲載を見越して3カ月以上前に価格が確定するので、生産者は価格に意思を反映できて、将来を見とおせる安定感が。一方で、発育が悪くても企画・注文に合わせた出荷をしなければならないむずかしさも抱えています。



コア・フードとエコ・チャレンジ それぞれの基準と特徴(青果)

	化学合成農薬・化学肥料
コア・フード	有機JAS認証を取得した農産物。パルシステムのトップブランド。
エコ・チャレンジ	パルシステムの定めた「削減農業」は原則不使用。青果は除草剤、土壌くん蒸剤不使用。
表示なし	「産直四原則」に基づいた協定を交わした、産直産地の農産物。





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となりました。なお、7日からの長崎のスタディツアーは台風のため1泊で開催。

(パルシステム東京)



8/8
親子で楽しく
パン作りを体験しよう！

(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とで、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)



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

2012年から福島の子ども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、風化させてはいけないと思った」などの声があがりました。

(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
カスタ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「カスタードプリン」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、産直たまご、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)

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に、地域の食品工場からのビール粕やポテト粕なども与えます。けれど天候不順やコロナ禍で入手が不安定になり、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」

試行錯誤を経た宮北牧場の牛肉は、肉質・肉量とも高く評価されていますが、宮北さんは、今、新たな挑戦をスタート。「アンガス種の素牛は数がさがられます。抗生物質を使わない交雑牛・肉用種と乳用種の掛け合わせを一般市場から導入し、国産飼料だけで育成肥育を始めました」と話します。次世代の生産者に、コア・フード牛をつなぐ試みの一つです。

当日は、放牧の様子を動画で紹介。「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
約半年ごとの事前登録制。
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。サステナブルワード2020「SDGs賞」受賞。



▲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



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



▲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、農業削減を進めている

▼久々の委員会主催バス企画
「コロナが収まったら、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。今後も開催していきたい」と、委員会のみなさん



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

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さくら食育委員会の主催で開催されました。

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、作業時期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。

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、ぶどうの重みがかすっしり！試食のぶどうを口にはおぼると、「すごく甘い！」と、たくさん笑顔があふれました。

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が、組合員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幸いです。

コア・フード牛
約半年ごとの事前登録制。
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。サステナブルワード2020「SDGs賞」受賞。

おしえてあげたい
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。

**●やさしいうまみ
大根のさっと煮**

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、さっと煮る。早煮昆布でだしを取り、いっしょに煮ればもつとおいしい。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 よっしー

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、きざみのりを散らしたらできあがり！

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、毎月お届けします。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？**

北区 のら猫

9月号の「世界各国 いつものごはん」がとてもおもしろかったです！今度作ってみたい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！

**アゲハチョウの幼虫より
「配達のお兄さん、ありがとう」**

町田市 れもん

返却箱(通い箱)にいたばくに気がついて、暑いなか、もう一度歩いて配達先に戻ってピンポンし、「さなぎになりかけてるから見守ってください」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、決まらなかった。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 eucy

「もっ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ったとき、ふだん避けている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、新しい味に出合えます。

畑に思いをはせながら、これからも続けたいです。

※「もっ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。

葛飾区／ケイ

コスモスが風にふかれて楽しそうにダンスをおどっているようで、ほくも元気をもらいました。

大田区／パタパタママ

障がいのある息子が「誕生日？ 買う？」と、おこづかいでプレゼントしてくれました。

東大和市／たぬき

娘も育ち、今は私ひとり。幼少のころパルさんにお世話になった商品とともに、娘の帰りを待っています。

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 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来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。

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。

**はじめて知ったブラ新法
まとも袋も戻します！**

墨田区 麦チヨコ

9月号の『わいわい』で、ブ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っていたので、すごく勉強になりました。

パルシステムでまとも袋の回収をしていることを知らなかったので、次回から忘れずに戻そうと思います。

**ゴーヤとはじめての夏
たくましさ、おいしさに驚き**

町田市 あやま

夏に、緑のカーテンとして、初めてゴーヤの苗をもらいました。水だけで驚くほど育ち、植物の強さを感じました。

ゴーヤはあまり好きじゃなかったけど、収穫して食べたら、おいしかった！

色が変わり、熟れて弾けて種が赤くなるのも初めて知りました！

ゴーヤとの夏の思い出です。

**二人だけのおしゃべりタイム
「わいわい」も楽しんで**

足立区 あいちゃん

子どもたちも一人、二人と独立し、とうとう主人と二人になった今。「次の休日、どうする？」「カフェ行く？」「山登りする？」と、話が弾みます。

注文量も考えなくてはい！と思いつつ、「あら！ また買いすぎた！」と…(笑)。

久しぶりに「わいわい」をゆつくり読んでいます。

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リです。

昨年、職員試験に挑戦しました。先輩の背中を追っ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

パル職員のミニコラム Vol.16

多摩センター 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」

「あなたの笑顔を見るために、家にいるようにしているよ」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、頼っていいことも大事だな」と思っています。

*コンテストについてはこちら▶▶

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

**「だいすきー！」にハマる2歳児
笑っちゃうけどうれしい毎日**

北区 3児の母

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、この言葉を伝えてくれます。

私も「だいすきよー！」と伝え、ありがとうギューとすると、その返答に「どついたしませてー！」。

毎日こ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てきました！」の記事、とても興味深く拝見しました。保育園とデイサービス、グループホームが同じ建物内にあるとのこと。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育てるのではないかと感じます。

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ものが少なからずあります。

みんなで支え合って、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…ステキすぎる！ と、目がキラキラしてしまっています。



Hさん
(40代)

久しぶりに会った甥っ子がメイクをしていてとまどいました

お久しぶりです！



Wさん
(大学1年)

さて、今月のお悩みは……？

甥っ子のメンズメイク どう反応しようかな？



イラスト／ごんどうまゆ

1 スルーせずに、話題にしてみよう

「アイドルのメンズメイクには違和感がないのに、最近まで素朴な高校生だった甥の大変身にびっくり！ なんだかモヤモヤしてしまっ…」と話すHさん。あどけないころからWさんを知っているからこそ、驚く気持ち、わかります。

最近、電車の中の広告や、テレビCM、ドラッグストアなどでも、メンズ向け化粧品をよく見かけます。男性の美容意識が高まっているあらわれでしょう。

とまどう気持ちは飲み込まず、「メイクを始めたんだね」「驚いたなあ～」と素直な気持ちを伝えてみては？ 話してみると、Hさんとは違う感覚をもっていて、「なるほど」と思うこともあるかもしれませんね。

＼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は、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
□□□
●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11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 農家シスターズ直伝 トコトン野菜を食べつくそう！
- 2 毎日使うなら どんな化粧品？
- 3 キーワード「コア・フード」「エコ・チャレンジ」
- 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 <<平和学習会>>被ばく体験を聞く
- 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。

<<平和学習会>>

長崎の記憶…

被ばく体験を聞きました



被ばく者が描いた絵を見せながら、身体から内臓が飛び出ってしまった人など被ばく直後の状況を話す富田さん(84歳)。「絶対に戦争をしてはいけない」と締めくくった(7月15日、パルシステム東京本部で。くわしくは▶)



「伝えることが生き残った自分の役目」
1945年8月9日、長崎市に住んでいた富田芳子さんは、78年前の体験を語り続ける理由を、こう話します。
この夏に開催された学習会「子どもに伝える戦争と平和」での、富田さんの体験談を紹介します。

6 歳だった私が、畑から帰って来た母親や妹、弟と家に来たとき、原爆がさく裂しました。家のなかにはメチャメチャになりましたが、家の真後ろにあった山のおかげで、母が割れたガラスでケガをしたぐらい…。被ばくし大やけどを負い、別人のようになった隣の娘さんと思うと、自分たちがいかに幸運だったかと思えます。しばらくして、生活用井戸に人々が水を求めてきました。しかし被ばくした人が飲むと死んでした。

まうと聞いていたので謝りながら水をあげなかったことが、今もつらい経験として残っています。数日後、「市内は危険。遠くに逃げるほうがいい」と聞きました。徒歩で避難するなか、水筒の水を飲み干したので「水を分けてください」と頼んだとき、「市内から来た人はどんなばい菌をもっているかわからない」と断られました。それでも、死体がゴロゴロと残る道を、落ち着き先を探して歩きまし

数年後、「どうして日本は戦争を始めたの？」と母に聞きました。「わからない、知らないうちに戦争になった」との答えに、そんな無責任な…、なんで大人たちは黙ってたんだろう…と、私は感じました。そして、この体験を聞いてくれる人だけでなく伝える役目が自分にはあると思うようになりました。

「新しい戦前」という言葉が聞かれる今、彼女の思いをつなげていくのは私たちの役目です。

クレヨンハウスのスタッフがすすめる 子どもに戦争と平和を伝える絵本

	『ベイビーレボリューション』 青空の下、危険もかえりみず力強くハイハイする世界中のあかちゃんたちは、戦場へと向かう。平和への扉が開かれる瞬間を描く絵本 文：浅井健一 絵：奈良美智(クレヨンハウス刊)
	『父さんはどうしてヒトラーに投票したの?』 少年の目をとおして、ナチス支配から戦争、敗北までのドイツを描いた絵本 文：ディディエ・デニックス 絵：PEF 訳：湯川順夫(解放出版社刊)
	『はなのすきなうし』 勇ましく闘うことが望まれるなか、花を楽しむ牛の話。スペイン内乱時に出版され、聞かない姿が目目された作：マンロー・リーフ 絵：ロバート・ローソン 訳：光吉夏弥(岩波書店刊)
	『あの湖のあの家におきたこと』 ベルリンに実在する一軒の家の変遷をとおし、戦争、分断の歴史を見つめる物語 作：トーマス・ハーディング 絵：ブリッタ・テッケントラップ 訳：落合恵子(クレヨンハウス刊)
	『へいわってすてきだね』 沖縄県「平和の詩」最優秀賞受賞した少年の詩を、長谷川義史が描いた絵本。「このへいわが、ずっとつづいてほしい」の思いを伝える 詩：安里有生 画：長谷川義史(フロンティア新社刊)

取材は2023年10月13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

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てザクザク食感に

鶏のから揚げ

揚げ焼きなのに米粉の衣でザクザク



【材料】(2人分)

全量カロリー / 1,191kcal

『産直鶏モモ肉唐揚げ用(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)
『压榨一番しほり菜種油』
.....肉が半分つかくらい

【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、ふたたび軽く混ぜる【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分ほど火をとおり、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、余熱で火をとおり。

ザクザクなか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

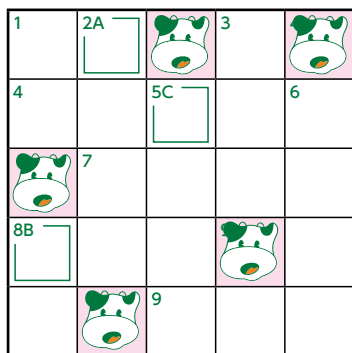
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

クロスワードパズル

ばくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答 A B C



よこのキー

たてのキー

- 1 人にすすめたくなるほど好きな人や物のこと。〇〇活
- 4 パルシステムの食品ブランド「エコ・〇〇〇〇〇」(8ページ参照)
- 7 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
- 8 食通、美食家をカタカナでいうと...？
- 9 休息したり、くつろいだりする、〇〇〇〇の場

- 1 落語で洒落(しゃれ)などでうまくまとめる結末の部分
- 2 スペース〇〇〇〇、〇〇〇〇バス、〇〇〇〇外交
- 3 11月3日は〇〇〇〇の日
- 5 国際連合は国際〇〇〇〇に代わって設立された組織
- 6 本当の名前
- 8 双子の野ネズミが登場する、人気絵本シリーズ「ぐりと〇〇」

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
12月3日(日)

*カード締切は
12月1日(金)