子どもから大人まで くらしを豊かに

# わいわい

パルシステム東京 機関誌 2024

1

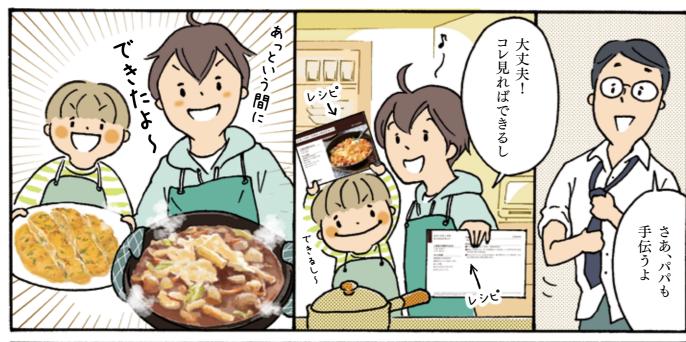
パルシステム東京 公式SNSはこちらから



クロスワード

「お料理セット」でもっと楽×楽

パズルに 正解すると わいわい 謎解き新年会 こんせんくん QUO カードを (500円) 新年のあいさつ -2024年をみんなの力で すばらしい一年に 16ページの下をチェック!

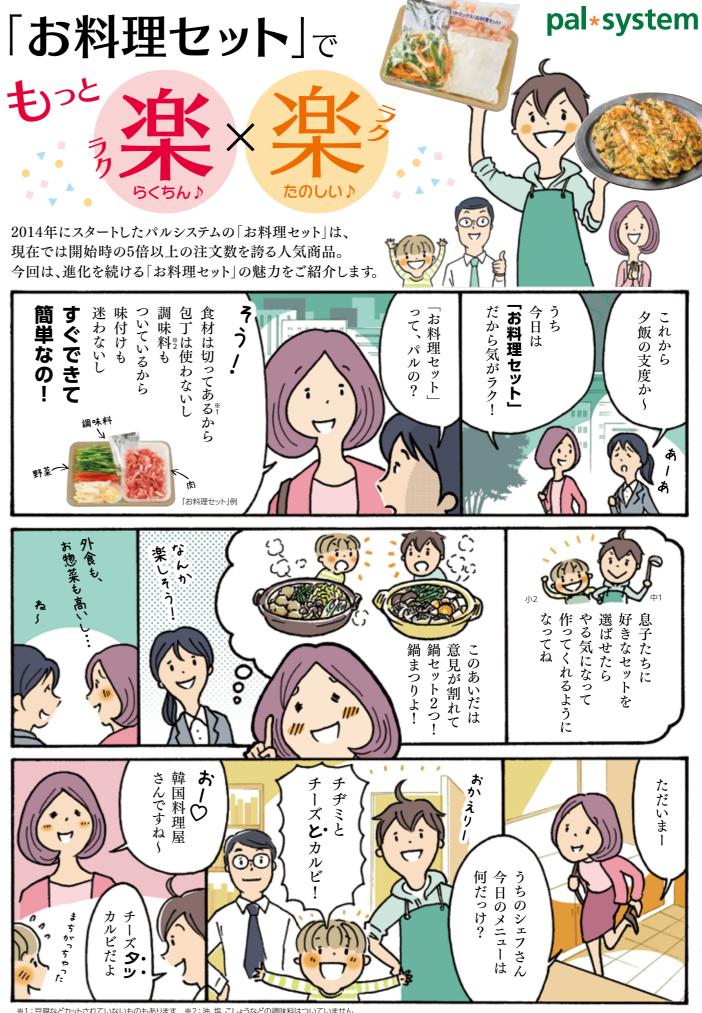




次ページをごらんください。「お料理セット」の舞台裏は楽しんでほしい、そんな思いで作ったご自宅でいろんな料理を

フランスの煮込み料理です。





※1:豆腐などカットされていないものもあります ※2:油、塩、こしょうなどの調味料はついていません

3 「お料理セット」でもっと楽×楽 「お料理セット」でもっと楽×楽 2 渡良瀬川と利根川に挟まれた自然豊かな環境で、製

造に使用する良質な水を豊富に得られるメリットが ※組合員の注文数や多彩なレシピの要望に応える

ため、板倉工場以外でも製造しています

# 「お料理セット」の約半分を 製造する自社工場を紹介

## Q 材料はどうやって加工しているの?

一日に約2万食を製造! 青果は5~8トンを加工

3mmと5mmに切り分けられ

た玉ねぎ。レシピによって、細か く切り方を変えている

野菜を切って洗浄まで行う「0次加工室」、カットされた野菜 の個包装を行う「1次包装室」、トレーにセットする「2次包 装室」の3部屋に分かれて作業しています。殺菌には野菜の 風味を損ないにくいとされる電解次亜水(※)を使用。

#### ○ 工場の特徴は?

衛生面に自信があります! 毎日製造終了後、ていねいな清 掃をおこない、工場内を完全にリセットします。また、自社工 場なので、プライベートブランド商品や産直野菜が使いやす いのも特徴。産地を訪問したり、工場にお越しいただいたり、 産地とのつながりをたいせつにしています。

注文が増え、忙しいですが、 チームワークで 乗りきつています!

(株)パルライン 板倉食品加工センター 副所長:飯田(左) 主任:片山(右)



# フードロスにも貢献

傷ができた、まがっているなどの理由 で規格外となる野菜も積極的に活用

Q 組合員へ伝えたいことは?

最初は「自宅での料理をもっと楽に」と

企画した商品でしたが、「ふだん作ら

ない味でおいしかった」「料理が好きに

なった」など、料理を楽しむ声を聞くと、

組合員さんが商品の魅力を引き出してく

ださっているなと感じます。

すように!





機械でできない乱切りや、

捨てる部分を最小限にするために、

カットの多くは手作業で、

手づくり感をたいせつにしています

#### 冷凍セットも

賞味期限の長い商品がほしいと いう要望に応え、 2023年10月から 種類も増加

『【冷凍】国産具材の



# 2022年、プラスチック削減のた

め、プラトレーから紙製ト レーに。年間約146トンのプ ラ削減が見込まれている



見てね

産直産地考案レシピも

生産者が考えた食べ方や



√「お料理セット」商<mark>品開発工程は</mark> YouTube動画でも公開中

### ひとり暮らしや子ども向けの レシピも考案中です。 お楽しみに!



#### おいしいので続いてます

コロナ禍で外出しにくくなり毎週注文するよ うに。続けてみると、外食より安く、季節商品 も含めて、おいしいものが多いことに気づいた んです! 先日は、ハードルが高いと思ってい た肉じゃがに挑戦、自分でも作れるんだー! と感動しました。

(M.H. 50代男性)

(お気に入り「お料理セット」

『菱田屋監修・産直豚カタロースのしょうが焼きセット』 『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒めセット』

#### 作りおき用おかずとして!

週に5セットほど注文。配送日に一気に作って、平日 のおかずにします。子どもを寝かしつけたあとに作 るのですが、切ってあるし、一品にかかる時間が少

なく、負担になりません。最近は、3歳の 娘が料理に興味しんしん。簡単ですし、材 料を鍋に入れるなど、お手伝いをしてくれ ることもあります。 (M.M. 30代女性)

お気に入り「お料理セット」) 『ラタトゥイユハンバーグセット』



※電解次亜水:食塩水を電気分解し作られる弱アルカリ性の電解水

# 人気商品の舞台裏を紹介します

# 「お料理セット」は わたしたち0人が 担当しています!



味料不使用です。

産直産地に計く原料チーム

安全は当然!

おいしいこと

伝えたいなっ

料理、うまくなったかも

を出すことが多いですね。

お気に入り「お料理ヤット」

妻が忙しいので、重宝しています。レシピが わかりやすいし簡単だから、私が作っても

失敗ナシ。おかげで料理がうまくなった気

がします。息子が中学生になり、よく食べる

ので、パルの冷凍野菜を足してボリューム

『炒り豆腐セット』『野菜たっぷりのっけ丼セット』

Q 材料は国産?産直?

すべての野菜・肉は国産です。自社工場(左

ページ参照)では、使用青果のうち約70%は

産直産地の青果を使用しています。天候不良

などもあるので産直青果のみに限定すること

はむずかしいですが、自社工場の稼働により、

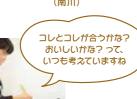
産直の割合は年々増加しています。「お料理

セット」の食材も、パルシステムの基準をクリ

アしているので安全安心。もちろん、うま味調

岩槻センター(埼玉県)

「お料理セット」を担当する農産加工課 はここにあり、多彩なアイデアが生まれ



テストキッチンで試作中



きびしい意見が飛び交う、課内プレゼンが一番の難 関。この後、最終プレゼンにかけ、とおったものだけ が商品になる。最終プレゼンには組合員も参加する

# パルシステム連合会 農産加工課



好きな野菜はさつまいも! (南川)

辛すぎて、

子どもは

食べられないよ

おいしいものが大好き! (黒井)

金曜日はビールの日/ (成鳥)

〇 レシピはどうやって作るの?

自社工場の商品は、わたしたち6人で最初か ら開発します。日々アンテナをはり、食のトレ ンドや外食で出合ったものをもとに、自宅で 作ってみたり、試食したりしてブラッシュアッ プしていきます。1つのレシピの開発に1~3 カ月ぐらいかかります。最近は、パルの産直産 地が考えたレシピや名店監修レシピも増やせ るよう開発しています。

課内プレゼンで並ぶ料 理。どれもおいしそう だけど、7品中4品だ けが最終プレゼンに。 メンバー内には管理栄 養士もいて、栄養面の



シーズン前には、生育状況を確認するために



, 人気の『産直鶏肉の チキンフリカッセセット』は 外食店でもはやっていたので 取り入れてみました。 はじめてパルの『国産野菜ブイヨン』を 使った自慢のレシピです





(N.H. 50代男性)



#### \\*1:L1:51 毎週注文 セットがあると思うと〇

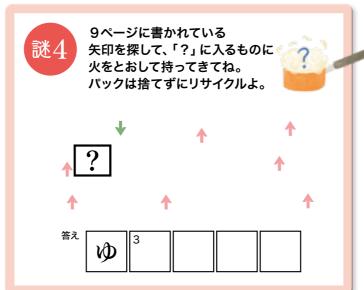
とにかく献立を考えなくていいのが いい! 今日は「お料理セット」があると 思うと、帰り道の足どりが軽やか! 市販の惣菜だと、材料や添加物が気 になりますが、パルだと思うと安心し て使えます。

(M.Y. 60代女性)

お気に入り「お料理セット」 『産直豚肉のチンジャオロースセット』 『彩り海鮮八宝菜セット』

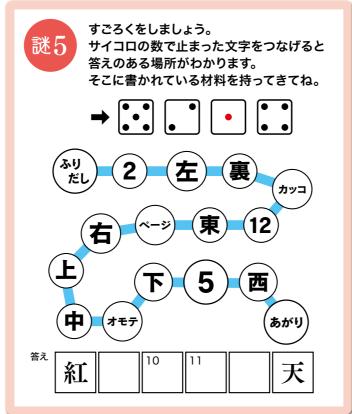








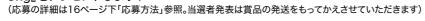




\[ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	ζ 3 4	5 4	5	お	)°	ーティ	-!	
会場は	<b>つ</b> 7	<b>၈</b>	7 で	9 10	11	12	する所。	
それは『わい	ゝわい』の	記事のど	れでしょ	う? 答え	: <b>う</b>			所

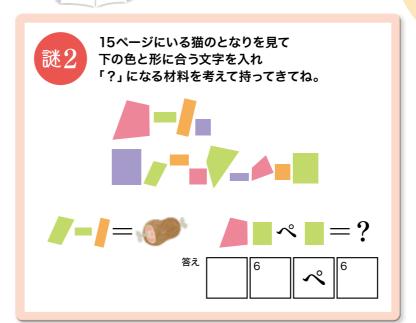


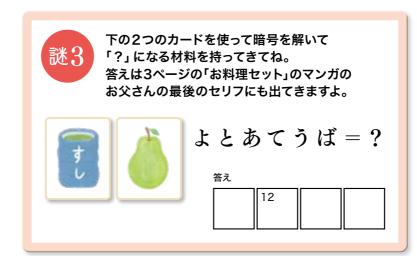
□に入る言葉をスマホアンケート、または15ページの「おたよりカード」に書いて 送ってください。正解者の中から、抽選で1名に産直米『新潟こしひかり(無洗米) 5kg』をプレゼントします











わいわい どうやら迷の年賀状が届きましたおばあちゃんから







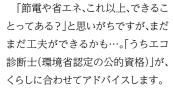
# インフォメーション



#### (10/26) 第7回定例理事会

(1)2023年第1回総代会議招集並びに 「2023年度上半期のまとめ」決定の件 第32回通常総代会の開催に向け、 「2023年第1回総代会議」の招集と、 「2023年度上半期のまとめ」の決定 を議決しました。

#### あなたの節電・省エネをブラッシュアップ! オンラインでうちエコ診断、やってみませんか?



診断は1時間程度で簡単なもの。二 次元コードから申し込みフォームに アクセスし、記入・送信すれば申し込 み完了です。その後、Zoomミーティ ングでマンツーマンのオンライン診 断。困りごとなども直接、相談できま す。

後日、診断と改善提案が届きます。 改善できれば光熱費などの節約に。 CO2削減にも協力できます。きびし

(11/21

「節電や省エネ、これ以上、できるこ いチェックというより優しいアドバイ ス。気軽に申し込んでください。

> 申し込みは こちらから▶▶▶



無理のない範囲の提案で、でき ることから気軽に省エネを考える ように

コスト面でどれくらい削減になる のか、具体的な数字を出してもら えました。電気料金高騰の対策に

生活に寄り添った、私にできる範 囲の診断だったので、「がんばっ てみよう」という気持ちになれま

#### 練馬センターで「ふやす・ひろげる企画 パルシステムのパンまつり」 パンの販売や試食。組合員活動もアピール

今年度2回目のふやす・ひろげる 企画でもある、パルブレッド商品の 販売イベントに、たくさんの組合員・ 地域のみなさんが訪れました。

「いつも食パンを食べてますが、 『こだわり酵母』のシリーズも気に なってました。試せるので楽しみ と 話し、袋をいっぱいにする人も。また 食パンや『ポークウインナー』、コー ヒーなどの試食コーナーでは、組合 員どうし、商品のおいしい食べ方を 教え合う姿もありました。

組合員活動コーナーでは、「商品だ けでなく、くらしの学び合いや生産 者との交流などの活動もパルシステ ム東京の魅力です」と委員会活動を アピール。また、練馬区の医療生協 「東京保健生活協同組合」の相談

コーナーにも長い列ができました。 100人以上が来場し、山のように 積まれたパンも1時間ほどで完売。 多くの委員や組合員理事のサポート もあり、組合員に商品のよさを直接

伝えるイベントになりました。



「家族みんな パル のパンの大ファン です | 「このパン、 今まで気づかなか ったわ。今度、注文 しますね」などと おしゃべりするう ちに、完売!



購入したパンを拘 えながら、医療生 協コーナーで 血 圧や骨密度などを 測ってもらう参加

▲資源プラスチック類

27.2% 1

リユースびん▶

69.2%

#### リユース・リサイクル回収率 \*回収率は2023年4月~10月の回収量/供給量



卵パック▶♡

お料理セットトレート

9 理事会報告







**■紙パック** 

65.2%4







# 2023年度上半期

#### パルシステム東京の事業と活動

パルシステム東京 専務理事 杉原 学



パルシステム事業はコロナ後に外食機会が増えたこと や、相次ぐ食品の値上がりで、組合員の利用は予算を下 回っています。また、福祉事業は予算に対し99.1%となり ました。

●食べもの 猛暑の影響 を受けた米や野菜の産地 の窮状を組合員に伝える など、産地を応援。また、コ ロナで休止していた企画が 再開しました。なかでもゲ ノム編集技術応用食品の



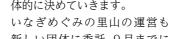
親子科学実験教室も4年ぶりに開催

学習会は、多くの組合員が参加。ゲノム編集技術への反対意 思を共有しました。4年ぶりに八千代産直で現地開催され た公開確認会や、委員会主催の商品学習会が計47企画(前 年度の約1.8倍)も開催など、活動がさかんになっています。

●地球環境 「環境」の取り組みでは、若者が中心の団体が メインとなり開催した脱原発イベントに、ブース出展しま した。石けんについても、原料価格高騰で値上がりしたに もかかわらず、独自チラシ配付などの効果で利用を増やす ことができました。

「平和」の取り組みでは、参加応募が100名を超えた広島・ 長崎へのツアーなど、戦争体験や憲法を知るイベントを開 催。組合員に平和を学ぶ機会を提供しました。ウクライナ やパレスチナに心をいためる日々が続きますが、私たちに できることに取り組みます。

●人 産直米『新潟こしひかり』 を届けるなど、困窮されている 方への支援を続けています。今 後の支援活動については、総代 のみなさんと検討し、内容を具 体的に決めていきます。



新しい団体に委託。9月までに

贈呈(9月25日、東村山センター

1,000人を超える組合員がイベントに参加しました。

2023年度下半期も総代会で決定した方針を実現してい きます。ご協力、よろしくお願いします。

# 2023年度 上半期報告

2023年4月1日~2023年9月30日

総事業高 (すべての事業収入)

前年比 予算比 98.9% 99.6%

経営剰余金 8億2.549万円 事業剰余金から経費や利息などを精算した。

組合員数 53万3,343人

各センターで地域の困窮者支

援団体に産直米や予備書果を

出資金

220億253万円

前年比 102.4%

1 人当たり出資金額 4万1,254円

# 「パルシステム事業総事業高」 福祉事業総事業収入

407億1.434万円 予算比 99.7%

6億2,861万円 予算比 99.1%

数値は

取材は2023年12月15日現在

# 2024年をみんなの力で すばらしい一年に

パルシステム東京の22人の組合員理事のうち、 『わいわい』に初登場の11人の理事を紹介します。

● 好きな商品 ② 担当分野 ③ パルシステム東京 組合員歴



# 松本久仁子さん

- キャロっとさん
- 2 「地球環境」担当
- 6 22年

理事として学んだことを 組合員に伝え、そしてパル 東京の取り組みをいっしょ に広めていきたいです。



# 谷津久仁さん

- しめじ(ひらたけ) 2 人 担当
- 3 7年

パル東京はいろんな活動 ができる生協。そんな組 合員の活動を存続する ためにも、若い人の参加 を増やしたいですね。



り組みにも携わっています。

今年もよろしくお願いします。

# 理事長 松野玲子

- ① 予約登録の コア・フード 米(13産地を 順番に)
- **6** 30年

組合員理事は、パルシステム東京(以下、パ ル東京)の取り組みを組合員に伝え、ともに歩 んでいます。 \*もっといい明日に向かって"、今 年も力を合わせていきます。

「生活協同組合 パルシステム東京」の組合

員は、商品利用だけでなく、生協の方針決定

や運営に参加できます。なかでも組合員理

事は、「総代会」で承認された方針に沿って

日々の業務が進められているかを確認する

だけでなく、方針実現のため、さまざまな取

理事みんなで、方針を実現させていきます。



# **山竹木美子**さん

- 花見糖
- 2 人」担当 6 6年
- 子どもたちが生まれてよ かったと思える社会にな るために、活動したいで す。まずは「パルシステム

若者応援基金」から。



# 製井正子さん

- 冷凍の魚介 ❷ 「地球環境」担当
- **6** 23年

さまざまな人と出会える 理事。理事として組合員 の声を受け止め、情報を 発信していきたいです。



# 嶋﨑治雄さん

- 1 ポークウインナー
- 2 [人]担当
- **6** 6年

組合員とがっちりスクラム を組み、社会に変革をも たらすパル東京。その姿 勢に、協同組合魂を感じ ています。



# 山本夏実さん

- 圧搾一番しぼり 菜種油&ごま油
- ② 「地球環境」担当
- **3** 22年

中学生の末っ子に悩まさ れつつ、理事として組合 員に満足してもらうため にできることは? など、深 く考える日々です。



# 望月苗美子さん

- 漁師がつくった 釜あげしらす
- 2 [人]担当 **3** 27年
- 子育て時代にお世話に なったパル東京。理事の 役割をしっかりやりとげた いと思ってます。



# 瀬戸崩子さん

- 産直大豆の小粒納豆 2 「食べもの」担当
- **3** 12年

神奈川に住んでいたころ からのパル利用。志が高 い人たちが集まる風土が パル東京の魅力だと感じ ています。



# 小笠原春美さん

- 地球の未来にまじめ なボディソープ
- 2 「食べもの」担当
- **3** 17年

組合員のきびしい声も受 け止めようとするパル東 京。組合員の声を理事活 動に生かしたいです。



# 針替さおりさん

- 産直野菜で作った 糖しぼり大根
- 2 「食べもの」担当 ❸ 10年
- 生産者と組合員の思い

を双方に伝える、パル東 京が20、30年後も続くし くみを考える、それが私 のミッションです。



# 山本恭子さん

- 産直米の焼きおにぎり
- 2 「地球環境」担当
- **3** 14年

理事になったからこそ出 会えるたくさんの方々や 機会をたいせつにし、ま た、熱意ある人たちを応 援したいと思ってます。

イラスト: 豊岡絵理子

新年のあいさつ 8



#### 井の頭公園水辺の草花おでかけツアー 水草の復活で水鳥もいきいき!

認定NPO法人 生態工房の八木愛さんのガイ ドで、井の頭池の植物や生き物を観察しました。 かいぼり後に整備された湿地には、一時は激減し た水草が復活。水草は水鳥の隠れ場となり、カイ ツブリのかわいい姿も見られるように。生き物た ちの共生を観察できた一日になりました。



#### そろそろおでかけデビュー 〜絵本 シアター&ハープのミニコンサート~

絵本『どうぞのいす』『だるまさんの』をハープ の演奏と楽しむ企画に、15組の親子が参加。出 演者のゆうちゃん、いとちゃんが、絵本に登場す る動物やだるまさんに扮する演出に、子どもたち もママもくぎづけ。「はじめての参加でドキドキし たけど、来てよかった」などの感想がありました。

(パルシステム東京)



#### おうちde作り手と会おう お茶づくりのプロと巡るお茶の世界

静岡県掛川市で、世界農業遺産に登録された 農法でお茶づくりを続ける㈱山英。社長の山崎 元郷さんの案内で、お茶づくりの現場をオンライ ン見学しました。茶畑では土づくりや農薬削減の こだわりを聞き、製造工場も見学。お茶の淹れ方 を学び、画面越しにいっしょに味わいました。

(パルシステム東京)



#### 天然酵母「パネトーネ種」はすごい! コモパンの長持ちの理由を学びました

(株)コモの渡邊雄太さんを招いて、長期保存が できるコモパンについて学習。天然酵母「パネ トーネ種」に含まれる乳酸菌が微生物の生育を 抑えるなど、コモパンが長持ちする理由を聞い て、目からうろこの参加者。製造工程の動画やパ ンの試食で、おいしさへのこだわりも確認!



#### おいしいたまごの秘密を知ったよ 4年ぶりのバス企画で産地を訪問

『産直たまご赤玉・白玉』『産直こめたまご』の 産地、神奈川中央養鶏農業協同組合での見学 会が開催され、28名が参加。安全・安心なエサ や環境を考えた鶏の飼育。機械化により、衛生管 理の行き届いたたまごの選別・パック詰めの工程 などを見学。生産者への信頼が高まりました。

(くらしはっぴい委員会、烏山委員会)



#### 旧陸軍の裏側を知る貴重な資料館 登戸研究所見学会

旧陸軍の秘密戦のための兵器・資材研究施 設の登戸研究所は、現在、明治大学平和教育登 戸研究所資料館として保存・公開されています。 ガイドもすばらしく、戦争の波のなかで、ふつうの 人々が、お国のためと誇りをもって、戦争犯罪に 加担していく怖さを改めて認識しました。

(ほっこり・ゆったり居場所づくり委員会)

#### **PickUp**



# 殺虫剤や抗菌剤などの使用も慎重に 学習会「身近な化学物質のキケン!」から

Ħ 本消



や、お風呂のカビ取り割などについての質問 も(主催:すみだ環境委員会、会場:すみだ 女性センター)



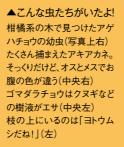








パルシステム東京のイベントを わいわい編集部が現場レポート



▶みんなで観察 須田先生の解説に、子ども たちは真剣そのもの

▼何を見つけたのかな? 捕まえたトノサマバッタはメ ス。オスよりかなり体が大きい (写真下右から2点目) 親子で会話も弾んで(写真 右から3点目)

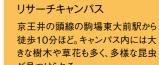






草の間や石の下、

小さな



#### ▼須田先生愛用の虫取り網

4mまでのびるのに、長さを感じさせな い動きで捕獲する先生に、羨望の眼 差しを向ける子どもたち。「トンボは 下からすくう。トンボはうしろか斜め下 からすくうと捕りやすい!」



秋の親子生き物観察会2023

# わくわく生き物探検隊 in 東京大学 都心でいろんな虫を発見!

#### 東京大学総合研究博物館研究事業協力者 須田真一さん

この時季の生き物はおおかた発見できたと思い ます。生き物観察は、参加者が主体的に興味を もってかかわる経験ができるのがいいところ。こ のエリアは、僕の子どものころのテリトリー。み なさんも自分のメインフィー

ルドを作り1年をとおして観察 する経験を積むと、ほかの場 所でも経験が生

動画もみてね▶▶▶



奥深さに、子どもも大人も目

色、巣の作り方…。 虫がいることを知って、 どんな虫でも名前 えてくれる須田 都心でもさまざま **若葉を食べている青虫を見つけ** 究博物館研究事業協力者)と、 虫探しの注意点などを聞 ら、さっそく観察開始です 川雅紀さん (東京大学地球環 田真一さん (東京大学総合研 -タコモンズ准教授)です

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!

恒例の親子生き物観

生物多様性保全活動の一環と

#### ●キムチのせ トースター焼き

府中市 らびりん

ちくわを縦半分に切り、溝にキ ムチとチーズをのせて、オーブン トースターで数分。

おつまみにも、お弁当の副菜に もおいしいです。

#### ●揚げてもGOOD! ポテサラ詰め

江戸川区 ししまるこ ちくわの穴にポテトサラダを詰 めています。そのまま磯辺揚げに してもおいしいです!

#### ●若芽ひじきとちくわの あえもの

渋谷区 くろみ

さっとゆでてキッチンばさみで カットした『有機若芽ひじき』と細 めに切ったちくわを、しょうゆとマヨ ネーズであえ、白ごまとかつおぶし をまぶして食べるのが好きです!

#### レシピ募集中!

「鶏ササミ」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「七草」。

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。

好きなものは『飲む国産野菜!(1日分)』

# 当選発表

11月号クロスワードの正 解は「しぐれ」でした

応募総数は1,139通でした。江 東区の瀬戸さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カートをさしあげます。

当選者の発表は、発送をもって かえさせていただきます。



# 『わいわい』楽しんでいます地方に住む両親とも 国分寺市

あおちゃん

の種にもなって、ありがたいです いたレシピで作ってみたよ」など、話 わい』を送っています。 「あの特集、おもしろかったね」「載っ 離れて暮らす両親に、ときどき『わ





# しみになりました 、これから毎月やりたいなって思い した。『わいわい』がまたいっそう楽 ムもちょうどよく、楽しく

パズル。久しぶりに、自分でやってみま させていた『わいわい』のクロスワ

に、回収に出さなくてはと思いつつ クルが開始されたというお知らせ

なかなかできない私。

イレで使っている『り・さいくり

子どもが小さかったころには、毎回

ショコラベリー

1 5 0

リサイクル、がんばりついに『クリーミーヨー

ます

グルト』も

新宿区

Bird

これから毎月楽しむぞ 久々のクロスワードに

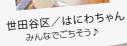
ドに手ごたえ

【編集部より】 んぐトイレットペーパー』を見て、こ になるのね…と思いつつ 次回からは積極的にリ します

たら、洗って乾かして開いて、通い箱 のカップも回収をします。食べ終わっグルト』『ヨーグルト(生乳50%)』) 小型ヨーグルト(『クリ









グルト』のリ





# 青りんご 通信 53 パルシステム東京理事長 松野 玲子



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。

# より良い一年に!

昨年はたくさんの方々と対面でお目に かかる機会をいただきました。久しぶりに 会う生産者やメーカーの方々、組合員の みなさんと、いっしょに何ができるかを熱 く話し合いました。

パルシステム以外の場所ではじめてお 会いしたとき、「私も組合員!」とおっ しゃってくださる方もいて、ここにも仲間が いるのだとワクワクしました。

お母さまが組合員で、パルの商品で 育ったという学生さんもいました。世代を 超えてパルの話ができるのは、うれしい

平和も環境も地域でも、課題が満載の 新年ですが、私たちは無力ではありませ ん。活動を広げることが地域をつくり、社 会をつくっていくと信じ、力を集めて、今年 も、ともに歩みましょう。



野菜をトコトン食べられ二人ぐらしのわが家でも

300ポイントをプレゼント

凍保存,

使いきれず、ムダにしてしまうこと がありましたが、さっそく冷蔵、冷

キャベツや大根はいつも最後まで



# 家に届いて時短にも情報から得られる安心野菜 江東区

りな

ことができます。 作られたかわかり、安心して食べる ルシステムは野菜がどのように

子どもと遊ぶ時間が増えたパルの商品で

大田区

ーさーママ

ルシステム東京。

3歳の息子の朝食には『こんせん

なって、昨年4月から加入したパ こんせんくんのかわいさが決め手

ながり助かっています。 まで届けてくれるので、時短にもつ にわざわざ行っていましたが、今は家 以前は有機野菜を売っているお店



が大活躍です。

ランスキューブ(赤・白)(黄・緑)』

雕乳食には『V

umyum国産野菜の

ーンヨーグルト』が、

1歳の娘の

たちとゆっくり遊べる時間が増えま

毎週、

ごはん作りが楽になって、子ども

じょうずに食べます納豆大好きの孫。4 子組換えの心配もないので、安心し わらかく食べやすい納豆です。遺伝 納豆が大好きです 小粒納豆』を食べてから、 食べさせられるのがうれ きにパルシステムの『産直大豆の 今では、容器の中のフィルムをとて 北海道産の小粒大豆が使われ、や 5歳になる孫がいます。離乳食の あきる野市 だいふく

小山田出港センター

勇太

好きなパル商品 『CO・OPモーニングクロワッサン』





化粧液』も気になります。

みます。今回初めて『ハ

ーブが香るホッ

レンジングジェル』を注文して

『ナチュライス純米こうじ配合

だにスキンケア品、メイク品は毎回悩

菜を食べつくそう!」は、二人ぐらし

『わいわい』11月号の「トコトン野

町田市

わが家には、とても参考になりま

# パルの商品も開拓してみます悩み多き化粧品

粧品?」が興味深かったです。 化粧歴20年ほどになり 月号の「毎日使うなら どんな化 ますが、いま なつみ









# 子どもとともに いつも成長する大人でありたい

チャイムを押す前からドアを開けて迎えてくだ さる方もいて、組合員さんの生活に配送日が しっかり入っているんだなあと感じます。最近で は名前も覚えていただき、曜日ごとにお会いす るのが楽しみです。組合員さんも同じ気持ちな らうれしいですね。

家庭では二児の父でもあります。1歳の娘が キャラクターの名前を言えるようになったこと や、6歳の娘がリレーで全力で走る姿に感動 自分も成長する大人でありたい、と思います。

入協して3年になりました。お届け先やセン ターなどで毎日多くの人に出会い、人から学ぶ ことがほんとうに多いです。

昨年からはリーダー業務を担うようになり、 より一層、学ぶことが増えました。むずかしさも ありますが、魅力的な先輩がたくさんいるの で、日々吸収しながらがんばっています。

この一年で最高のできごとは、マイホーム購 入! 家族との時間も仕事の時間も、とても充実 しています。

13 わいわいトーク



さて、今月のお悩みは……?

# 「声優になりたい!」 子どもの夢にどう向き合う?



高校卒業後の進路を見据える時 期ですが、「声優になる!」と、は りきっている娘。どう向き合えば いいでしょう?

私は、声優になる! 本気だよ!!







# まずは子どもの希望をよくきこう

アニメが好きで、幼いころから「将来は声優に!」と思い続け ていたMさん。母のUさんは、「まわりの子と同じように『来年 は受験かな?』と思っていました。高2の今も夢を捨てていない と知って、驚いてしまって…」と、戸惑っています。

進路について話すときは、子どもの気持ちを受けとめて、話 し合える土壌を作ることがたいせつ。この機会に「どうして声優 になりたいの?][どんなタイプにあこがれる?]などとMさんの 気持ちに入りこみ、じっくり話をききましょう。そして、希望を叶 えるための道筋や「実際に声優になれる人はごく少数」などの 現実もいっしょに調べ、寄り添って考えていくといいですね。そ のなかで、親が子どもの描く夢に感心させられることもありそ うです。



、 、 (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



# 人生は一度きり。チャレンジを見守る勇気も

Mさんは、「私はチャレンジしたいの!」と、とっても前向き。 ただ若いときは、気持ちの変化や迷いも多いもの。その場その 場では一生懸命考えていても、今後、別の選択肢が出てくるこ ともあるでしょう。

いずれにしても、青春時代のチャレンジ経験は、かならず今 後の人生に生きるはず。「どんなときも応援するよ」と伝えられ るといいですね。子どもにとって、いつでも相談できる親の存在 は、大きなエネルギー源になるはず。しっかり話をきいたら、あ とは肩の力を抜いて、見守ってはいかがでしょう?

「学校に通いながら」「〇歳まで」と話し合って、子ども 🎺 でいたじ の夢を応援する人もいます。人生は始まったばかり。親 子でいろいろな可能性を探っていけるといいですね。



「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。 おたよりカード

1スワードパズルの答	わいわい アン

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)。 ●アンケートの回答

- ●「お料理セット」でもっと楽×楽 2わいわい 謎解き新年会
- 3新年のあいさつ
- 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。 ♥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
- りうまいもの研究所

●氏名

●年代

●7ページの謎解きの答

7ページ正解者のうち抽選で1名に「新潟 こしひかり(無洗米)5kg を、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QUO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1月号」



歳代

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。



いう気持ちで取材を続けていきます」と話す片山さん(10月21日、パルシステム東京新宿本部にて)

や旅館、駅前やコンビニなどで作

現場での事故も。

いんだなと痛感 見ると、この国は

終わった人から『話せてよかった

を続けよう

と思い

き市などで作業員が泊まるホテル

2

年夏以降、福島県い

請け構造で

人たちの仕事を奪ってはならな 「取材を受けているのがま しようと身を張って働く ように、話は居酒 はじめはなかなか の、箝口令 た。原発

に気づかされた学習会で 過酷な労働環境で、 安全に廃炉

月で人が変わったり、ずさんな も高線量下の作業が続き、3 「そういう現状 します」とくや 人権を尊重

▲2020年に9年間の ▲学習会で、片山さんの前に講演したフォトジャーナ リスト・佐藤慧さんといっしょに、会場からの質問に答 連載をまとめ発行された える。「モチベーションをもち続ける秘訣は?」の質問 『ふくしま原発作業員 には、「取材のなかでは"人間、捨てたもんじゃない"と 日誌」(朝日新聞出版) 思えることもたくさん。そんなとき、救われます」と答えた は、数々の賞を受賞した



▲12月2,3日には、組合員家族を対象に 甲状腺検診が行われた(写真は12月2日

島第一原発)で働く いる東京に向かった片山さん。今 東京電力や国が記者会見をして 指示され、当時い てすぐに行け」と上司から 故直後、「着替えだけ持つ F(東京電力福

に近づくと、原発で一定期間働け 全面マスクを着けて働くから とよく話して なるので、 人も。被ばく線量が規定 「猛暑でも防護服 『俺たちは使い捨 と日給6千

片山記者が話した、廃炉作業の現実、そしてそこから見えてきたものを伝えます。恒例の「子どもの甲状腺検診」を前に、拡大学習会「終わらない『東京電力福島第一原発事故』を考える」を開催

シリーズ



吉

えた

取材は2023年12月15日現在

応募方法

3つのコツでうまさを格上げ!



豆腐に塩をかけて脱水させる

塩をかけてレンジで加熱すると、水分がぬ けてプルプル食感に。塩は下味にもなる。



#### 調理は工程ごとに覚える

調理は、炸醤を作る→スープ状にする→豆 腐を加えるというように、工程ごとに覚えると よい。炸醤は担々麺の具などに応用できる。



#### 強火で煮立て、とろみを定着

水溶き片栗粉は、沸とう付近の温度帯をと おることでアルファ化(糊化)する。この温 度帯をとおらないと、とろみがつきにくく、時 間がたつとシャバシャバになってしまう。

#### 【材料】(2~3人分) 全量カロリー /1,209kcal

『産直大豆のもめん豆腐』	1丁(300g)
豚ひき肉	300g
にんにく(みじん切り)	
しょうが(みじん切り)	5g
長ねぎ(みじん切り)	1/2本
塩	ひとつまみ
油	大さじ1~2
甜麵醬	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
豆板醤(辛みが苦手なら味)	曽)…小さじ2
『産直鶏ガラスープ』	小さじ2
水溶き片栗粉	大さじ3 ~
小ねぎ・花椒	

#### 【作り方】

- (1)豆腐を食べやすい大きさに切り、塩をかけ てから600Wのレンジで2分加熱し、水け をきる[コッ(1)]。
- (2)中華の肉みそ、炸醤を作る[コック]。 フライパンに油をひいて温め、豚ひき肉を 入れる。肉の色が変わり、脂が透明になる まで強火で炒める。
- (3)中火にして甜麺醤を加え、肉に色がつくま で炒める。酒を入れ、火を強めてアルコー ルをとばし、しょうゆ、こしょうを加えて炒 めあわせる(炸醤の完成)。
- (4)火を弱めて、にんにく、しょうがを加え、香 りがたつまで炒める。鍋底に油がなければ 油を大さじ1程度たす。
- (5)豆板醤を加えて炒めあわせ、産直鶏ガラ スープを加えてさっと炒める。
- (6)肉のあたまがかくれる程度の水(分量外) を加え、塩で味を調えておく。豆腐、長ねぎ を加え、強火でひと煮立ちさせる。
- (7) 弱火にし、具材を混ぜながら水溶き片栗粉 を加え、再び強火にしてよく混ぜながらひと 煮立ちさせる[コッ()]。

火を止めて器にうつし、お好みで小ねぎ、花 椒をかける。

"素"がなくても

うまい麻婆豆腐は

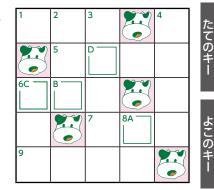
作れます!

分子調理学研究家 こじまぽん助 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 スタイリング/(有)クレア

# クロスワードパズル





2 大根、はんぺん、こんにゃくなどを入れる料理は? 3 正月の元日から三日までの3日間のこと

- 運が良いこと
- 6 北国で雪どけの時期まで残る、地面近くに積もった雪
- 8 今年の干支「辰」を音読みにすると…? 「扌(てへん)」を 付けても同じ読み
- 緑色の海藻たっぷりの○○○汁
- ○○○○料理、○○○○芸能、○○○○行事
- 年のはじめを祝うこと。○○○状
- 「かずのこ」は○○○の卵巣を乾燥・塩漬けにしたもの
- 9 勝手、台所、○○○○など呼び名はいろいろ

■「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QUO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!
- ■6・7ページ「わいわい 謎解き新年会」の応募もこちらから。

■スマホ



パルシステム東京 わいわい 応募 投稿



\*カード締切は 2月2日(金)

\*スマホ・PC 締切は

2月4日(日)

■パソコン

前ページ 「おたよりカード」 を 点線で切り取って配送便へ

■おたよりカード