

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
2024

2

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



フライパンや鍋でもできる!

蒸すってカンタン

思い立ったら筋トレ!

今月のキーワード—————

くみかつ

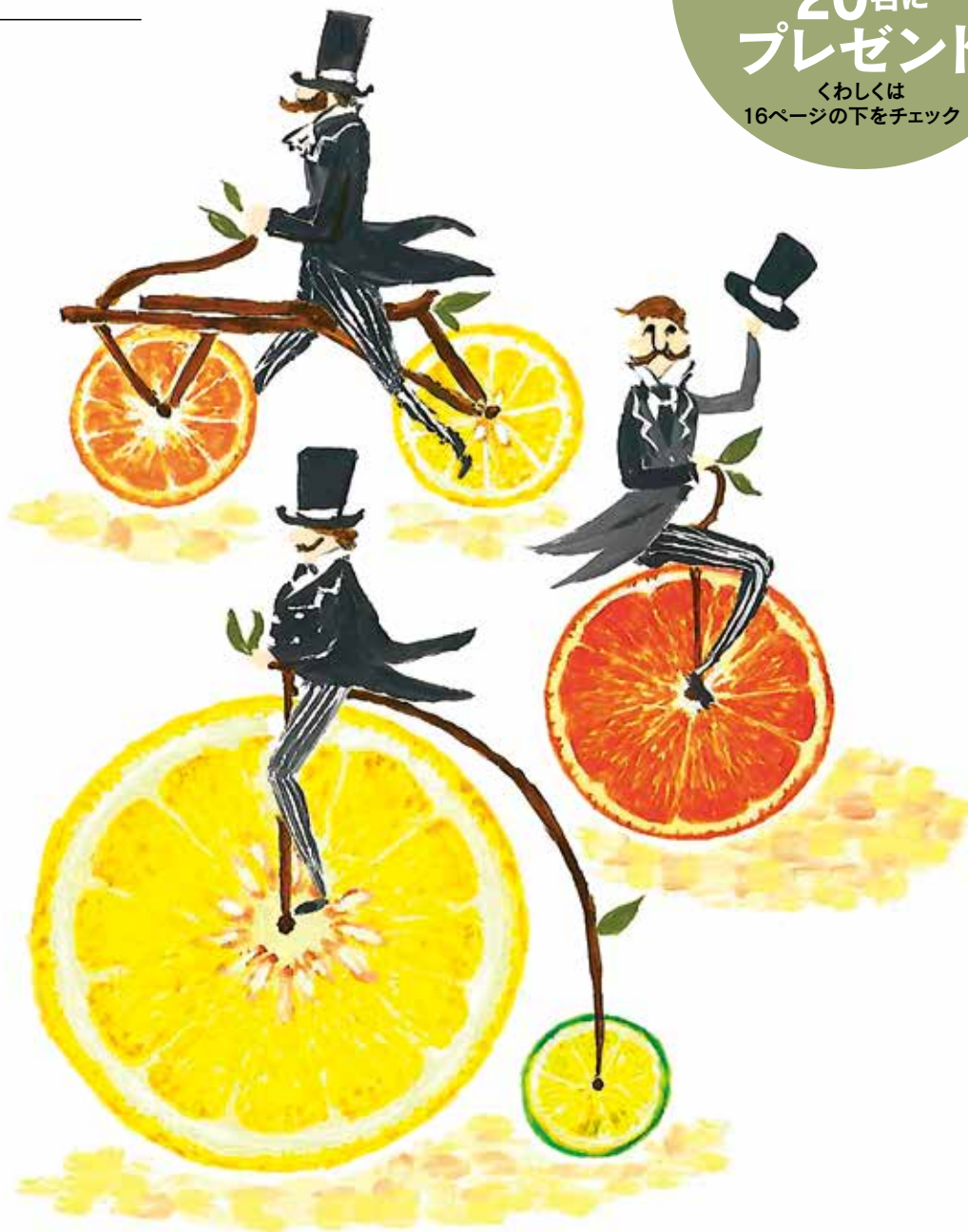
(組合員活動)

クロスワード
パズルに
正解すると

こんせんくん QUO 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!



蒸すって カンタン

並べて蒸すだけ メイン&副菜

メインと野菜を並べて火にかければ、夕食が一気に完成する蒸し料理。
肉や魚のうまみが野菜にしみて、おいしさも倍増です。

並べて
蒸せば…

メインも
サラダも
同時に完成!

鶏ムネ肉のフレッシュトマト煮とホットサラダ

材料(2人分)

鶏ムネ肉	1枚
酒	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/4
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
トマト(薄切り)	1/2個
しめじ(小房に分ける)	1/4株
片栗粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
パセリ(みじん切り)	適宜
副菜の野菜	適宜

作り方

1. ボウルに鶏ムネ肉(ひと口大のそぎ切り)、Aを入れてもみこみ、15分以上おく。その間にフライパンをセットする(P2左下・作り方1参照)。
 2. ①のムネ肉に片栗粉をふってなじませる。
 3. オープン用シートに玉ねぎを広げ、その上に②を重ならないように並べ、トマト、しめじをのせたらケチャップ、顆粒コンソメをかける。
 4. すきまに副菜の野菜を入れ、①のフライパンに入れてフタをし、強火で15分蒸す。
 5. 蒸しあがったら、野菜を器に盛りつけ、ヨーグルトソース(右参照)をかける。ムネ肉とトマトを崩しながら混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を調える。器に盛りつけ、パセリを散らす。
- ★野菜は好みで(写真はズッキーニ、かぼちゃ、ブロッコリーなど)。

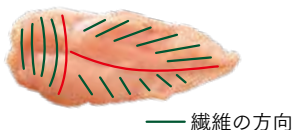
ヨーグルトソース

プレーンヨーグルト……大さじ1
マヨネーズ……大さじ1/2
粒マスタード……小さじ1/2
塩……ひとつまみ

★すべて混ぜ合わせる。
トマト煮にかけてもおいしい。

筋繊維を切り、やわらかく

鶏ムネ肉は繊維の方向が違います。まず、赤線で切り分け、繊維を断つように、そぎ切るのがポイント。



pal*system

魚を
蒸すと…

ふっくら
ジューシーで
おいしい!

鍋
でもできる!

フライパンや

蒸すって

カンタン

「蒸し料理って面倒そう?」
いいえ、並べて加熱するだけ。簡単です。
素材のうまみを閉じ込める調理法。
手軽に作れるタレやソースとともに
そのおいしさを実感してください!

鮭の中華風香味蒸し 野菜添え

材料(2人分)

鮭の切り身	2切れ
白菜(ざく切り)	60g
しょうが(薄切り)	1切れ
長ねぎ(葉の部分)	10cm
酒	大さじ1/2
塩	2つまみ
長ねぎ(白髪ねぎ)	5cm
野菜、パクチー、糸唐辛子	好みで適宜

作り方

1. 鮭に塩をふって10分おき、キッチンペーパーで水気をしっかり拭く。その間にフライパンに蒸しざるをセットし、水を入れ、フタをして沸かす(下記・作り方1参照)。
 2. 耐熱皿にオープン用シートをしく。その上に白菜を広げてから、鮭を並べ、しょうが、長ねぎの葉をのせて酒をふる。すきまに好みの野菜(写真はしいたけ、人参、チンゲン菜など)を入れ、オープン用シートの端をかぶせるように包む。
 3. ②を①のフライパンに入れてフタをし、強火で10分ほど蒸す。(野菜は6〜7分で先に取り出すと色がきれい)。
 4. 蒸しあがったら、②のしょうがと長ねぎは除き、白髪ねぎ、パクチー、糸唐辛子を添え、中華ごまダレ(右参照)をかける。
- ★魚はぶりやたらなど、なんでも合います。①の水分は臭みの原因になるので、しっかり拭き取って。

中華ごまダレ

しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	ひとつまみ
水	小さじ1

★すべて混ぜ合わせる。

蒸しコラム①

レンジでもできる?

レンジ調理は手軽ですが、内側から一気に加熱するため、かたくなりやすく、蒸しムラがしやすいです。コンロで蒸すと、蒸気の水分で、じわじわと材料に火がとおり、しっとりふんわり、ジューシーに仕上がります。ぜひコンロでの蒸し料理を、一度お試しください。



蒸し料理の注意とコツ

① 蒸気による、やけどに注意

やけどしないように鍋つかみなどを使って。蒸しあがったらすぐに触らず、蒸気を逃がし、しばらくおいてから取り出す。

③ オープン用シートは大きめに切る

シートの四つ角を具材にかぶせるようにたたみ、フタでおさえるようにして蒸す。蒸しあがったあと、シートを開いて持つと取り出しやすい。

② 蒸気があがってから蒸す

蒸気があがってから材料を入れ、フタをして蒸す。蒸気を絶やさず、空だきにならないよう、湯量をときどきチェックする。

④ 水っぽくしないために

シュウマイや蒸しパンは、水滴が落ちると水っぽくなるので、フタをふきん(キッチンクロスなどでも)で巻いて蒸す。ふきんに引火しないよう注意して。肉や魚を蒸す時は、ふきんがなくてもOK。

作り方

1. 深めのフライパン(または鍋)に蒸しざるをセットし、底につかないくらいの水をはり、フタをして沸かす。ざるに高さ(脚)がない場合は、ざるの下に底上げ用の耐熱皿などを入れて高さを出す。
2. 具材の倍くらいの大きさに切ったオープン用シートに、具材をのせる。
3. フライパンから蒸気があがったら、②をざるの上にのせる(シートの四つ角をかぶせるようにたたむ)。フタをして、強火で表示時間蒸す。浅めのフライパンの場合は、ときどき水位を確認し、湯を足す。
4. 食材に火がとおり、蒸気がおさまったら、オープン用シートを開いて両端を持ち、取り出す。

フタ(フタ用のふきん)

蒸す時はフタをする。料理によってはフタにふきんを巻いて、水滴が落ちるのを防ぐ。フタのつまみに布の角を集めるようにすると、持ちやすく落ちにくい。

オープン用シート

具材の倍くらいの大きさに切る(四つ角で具を包めるくらい)。

竹串

火のとおり具合を刺してチェック。

用意するもの

蒸しざる(平ざる)

※今回は直径22cmを使用

深さのあるフライパン

蒸しざるより、ひとまわり大きいものを使う。鍋でもOK。

蒸し料理のキホン



ざるの代わりに皿でもできる。水や脂が出やすいシュウマイなどを作る場合は、キャベツの葉をしくとよい。気負わず、家にある耐熱皿やざるなどでお試しを。

蒸すって カンタン

蒸しておいしさUP! スイーツと野菜

スイーツも野菜も、ふんわりおいしくなるのが蒸し料理。
野菜はたくさん蒸しておけば、つくりおきにもぴったり。

BIGたまご蒸しパン

材料(直径18cm前後の耐熱容器・ケーキ型1個分)

『産直小麦のホットケーキミックス』	100g
卵	2個
菜種油	大さじ2
砂糖	大さじ3
ベーキングパウダー	5g
(なくてもできますが、ふくらみは小さくなります)	
牛乳	大さじ1

作り方

1. 耐熱容器(もしくはケーキ型)にオープン用シートをしき、フライパンをセットする(P2左下・作り方1参照)。フタにふきんを巻いておく。
2. ボウルに卵を割り入れて溶き、油を加えて分離しなくなるまで混ぜ合わせる。
3. ホットケーキミックス、砂糖、ベーキングパウダーを加えて、ダマが残らないようによく混ぜる。
4. 牛乳、あればバニラエッセンスを2〜3滴加え、なめらかになったら耐熱容器の7分目くらいまで流し入れ、フタをして強火で20分蒸す。竹串を刺して生地がついていなければ完成。

★直径18cm前後(高さ5cm以上)のケーキ型やせいろで作ると、きれいにふくらみます。直径22cmの蒸しざるでもできますが、大きなパンケーキのようになります。右のカップ蒸しパンも手軽です。



平ざるでもせいろでも

カップ蒸しパン

直径約10cmの耐熱容器で4個作れます(蒸し時間は約10分)。シリコンカップや弁当用紙カップ(耐熱性紙カップ)をいして蒸すと取り出しやすい。

ごちそう野菜蒸し

ざるやせいろに、のせて蒸すだけ。野菜が直接、水に触れると水っぽくなるので水位に注意。さつまいもやかぼちゃなどは皮を下にするなどの工夫を。好みのタレで楽しんで!

万能みそダレ

材料(2食分)

みそ	大さじ1
すりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
すりおろししょうが	小さじ1/4

★すべての材料を混ぜるだけ。豆腐や熱々のごはんにのせてもおいしい。好みでラー油やコチュジャンを加えてピリ辛にしても。



平ざるでもせいろでも

野菜の
おいしい食べ方
No.1

監修より

蒸し料理のおすすめ食材は、なんといっても野菜。大きく切っても皮ごとでも食べやすく、煮汁やゆで汁に流出しやすい栄養素を逃がさず、丸ごといただけます。バルシステムの野菜はおいしく、皮ごと食べても安心ですよ。この機会にぜひ、蒸し料理に挑戦していただけたらうれしいです。



栄養士 堀口泰子

ホームページやInstagramなどで役立つ栄養情報をお届けしています

蒸しコラム③

蒸し料理はタレで味変!

食材の味そのものがおいしくなる蒸し料理ですが、タレで味を変えれば無限に楽しめます。中華ごまダレ(P2)、ヨーグルトソース(P3)、さば缶ディップ(P4)、万能みそダレ(P5)、どれも簡単でおいしいです。野菜はもちろん豆腐やメイン料理などにも合いますので、ぜひ作ってみてください。



蒸すって カンタン

どーん!と出して ごちそうメイン

蒸気のでしゅーに仕上がるシュウマイは、皮を2色にすればパーティーにもぴったりの華やかさ。家族でコロコロ丸めたり、皮をつけるのも楽しい。

包まない 2色シュウマイ

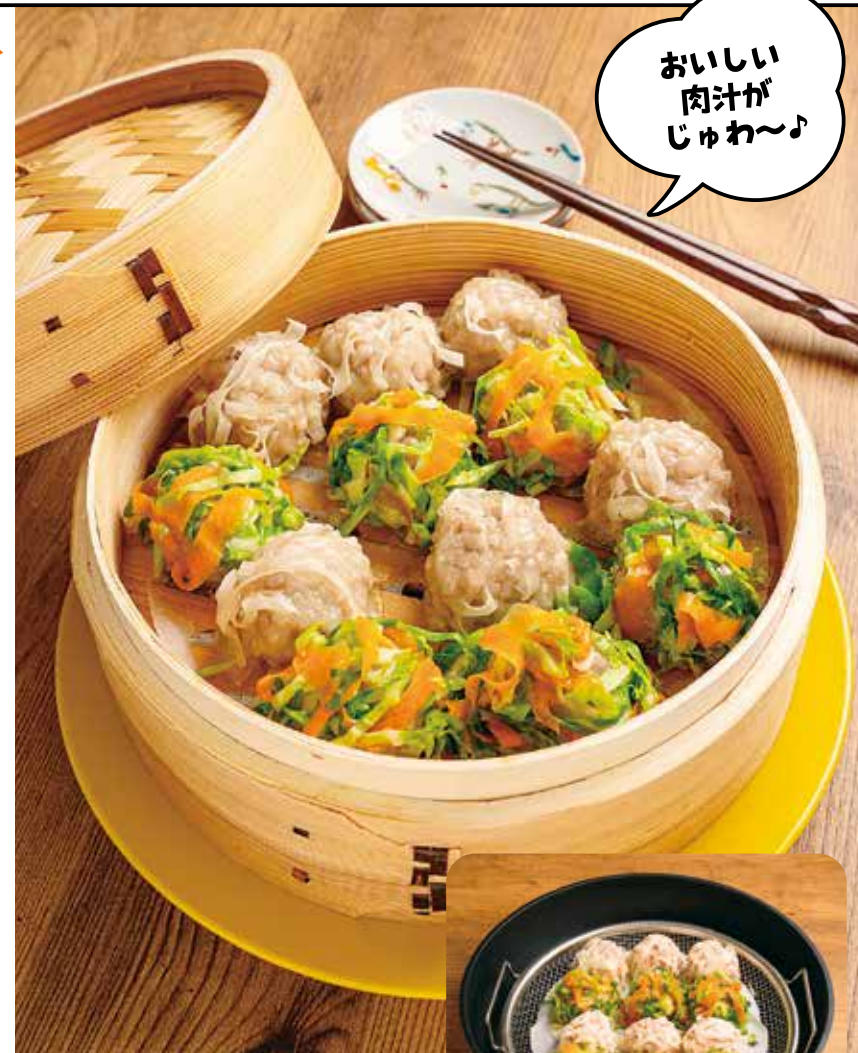
材料(12個分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
すりおろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
こしょう	適量
シュウマイの皮(細切り)	12枚
キャベツ(千切り)	60g
人参	15g
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1/2

作り方

1. ④を粘りが出るまでこね、12等分にして丸める。
2. フライパンに水を入れ、フタをして沸かす。
3. キャベツ、人参(ピーラーで薄く切る)に塩をふって5分ほどおく。しんなりしたら片栗粉をまぶし、①の肉だね6個分を転がしながらまとわせる。最後にひねりながら持ち上げると、まとわせやすい。残りの肉だねは、細く切ったシュウマイの皮を、同様にまとわせる。
4. 穴を数カ所あけたオープン用シートを蒸しざるにしき、③を並べ、フライパンに入れてフタをし、強火で10分蒸す。フタにふきんを巻いて、水滴が落ちないようにする。
5. ざるのまま食卓へ。好みでからししょうゆをつける。

★シュウマイにまとわせた皮はとれやすいので、蒸しあがったままテーブルへ!



平ざるでもせいろでも



蒸しコラム②

手軽にワンプレート

蒸し料理は、野菜はもちろん、たまごやウインナーなどもいっしょに火をとおし(蒸し時間・約10分)、そのまま出せるからじつはラクチン。朝食や昼食にも便利で、豪華に見えるのもポイントです。

野菜をたっぷり摂れるので、ダイエットにも向いています。しっとりやわらかく仕上がるため、シニアのひとりごはんにもぴったりです。



パンにぬってもおいしい

さば缶のバーニャカウダー風ディップ

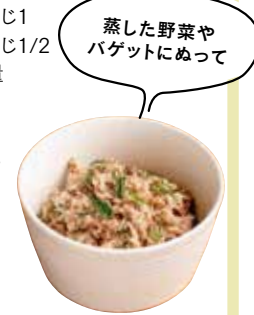
材料(作りやすい量)

さば水煮缶(さばと汁を分けておく)	1缶
にんにく(すりおろす)	1片
刻んだディル(パセリや大葉でも)	適宜
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	適量

作り方

ボウルにさば水煮(固形)を入れてフォークで崩したら、④と缶の汁大さじ1を加え、よく混ぜる。

★ブラックペッパーはたっぷりがおすすめ!



実践編

いつでもすぐにできる筋トレで
筋肉を喜ばせよう

★関節等に不安がある場合は、医師に相談のうえ行ってください。また、脚や腰に痛みを感じたら中止してください。

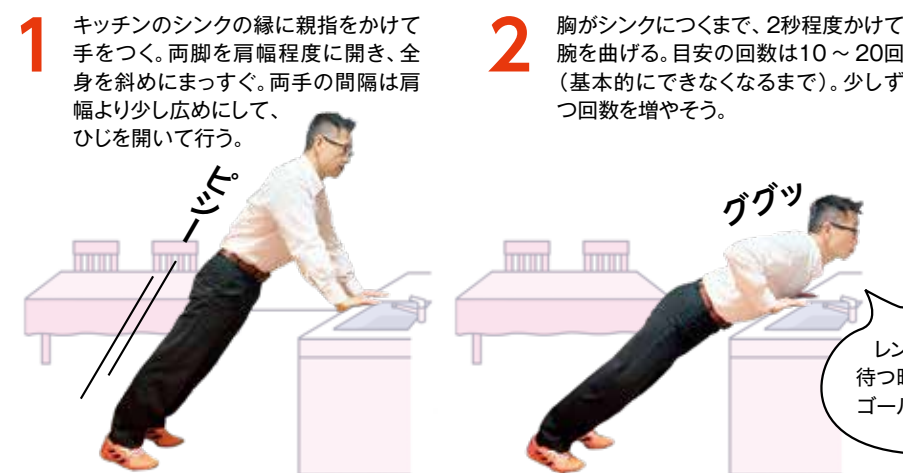
通勤・外出で脚を鍛える筋トレ



ここに効く!

②大腿四頭筋、⑥大臀筋、
①腸腰筋を使うので、下半身の
筋トレとしてオールマイティー。
同時に複数の筋肉を鍛えること
で、ひとつの筋肉に負担がかかり
すぎないため、とくに筋トレ初心者
にはおすすめ。

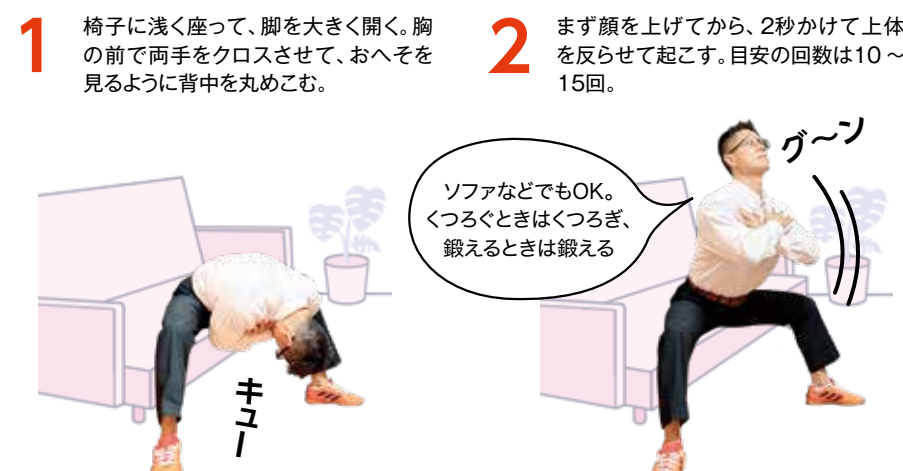
キッチンで上半身を鍛える筋トレ



ここに効く!

胸(大胸筋)、肩(三角筋)、
腕(⑤上腕三頭筋)を使う筋トレ。
見た目よりキツイので、片足を出し
て負荷を調節してOK。
そのうち歯みがきをするように、自
然と腕立て伏せがしなくなるはず。

リビングで腰を鍛える筋トレ



ここに効く!

④脊柱起立筋を使う筋トレ。
ラジオ体操の後屈のような、背骨ま
わりをほぐす運動も含まれている。
自分の限界を更新していきましょう!

きつくしたい場合



ゆるくしたい場合



両手をひざにのせる

両手を上げる

両手をひざにのせる

両手を上げる

両手をひざにのせる

両手を上げる

両手をひざにのせる

両手を上げる

両手をひざにのせる

両手を上げる

両手をひざにのせる

両手を上げる

両手をひざにのせる

筋肉を味方にして10年先も美しく健康に

思い立ったら筋トレ!

30歳ごろから衰え始めて、60代から急激に弱くなる筋肉。
でも、年をとっても、鍛えたら鍛えたぶんだけ筋肉は強くなります。
「『いつかやろう』ではなく、『やるか、すぐやるか』の
選択肢しかない気持ちで取り組んでみましょう!」

運動不足を感じている
組合員のみなさん
「がんばるか、超がんばるか」の
気持ちがあれば大丈夫!



監修: 谷本道哉さん
筋生理学、順天堂大学大学院先任
准教授、NHK「みんなで筋肉体操」講師

知識編

日常生活に欠かせない
6つの筋肉を知ろう

歩いていてつまづかない

①腸腰筋

脚を前に振り出す筋肉。
加齢で衰えやすい。衰えると、前
に脚が出にくくなり、歩幅がせま
くなって歩くのが遅くなったり、つま
ずいて転びやすくなったりする。

ひざの関節をサポート

②大腿四頭筋

身体を支えるメインの筋肉で、
ひざを伸ばす筋肉。
立ったり歩いたり、走ったりする際
に重要な働きをする。
加齢で衰えやすい筋肉のため、
鍛える必要性が高い。

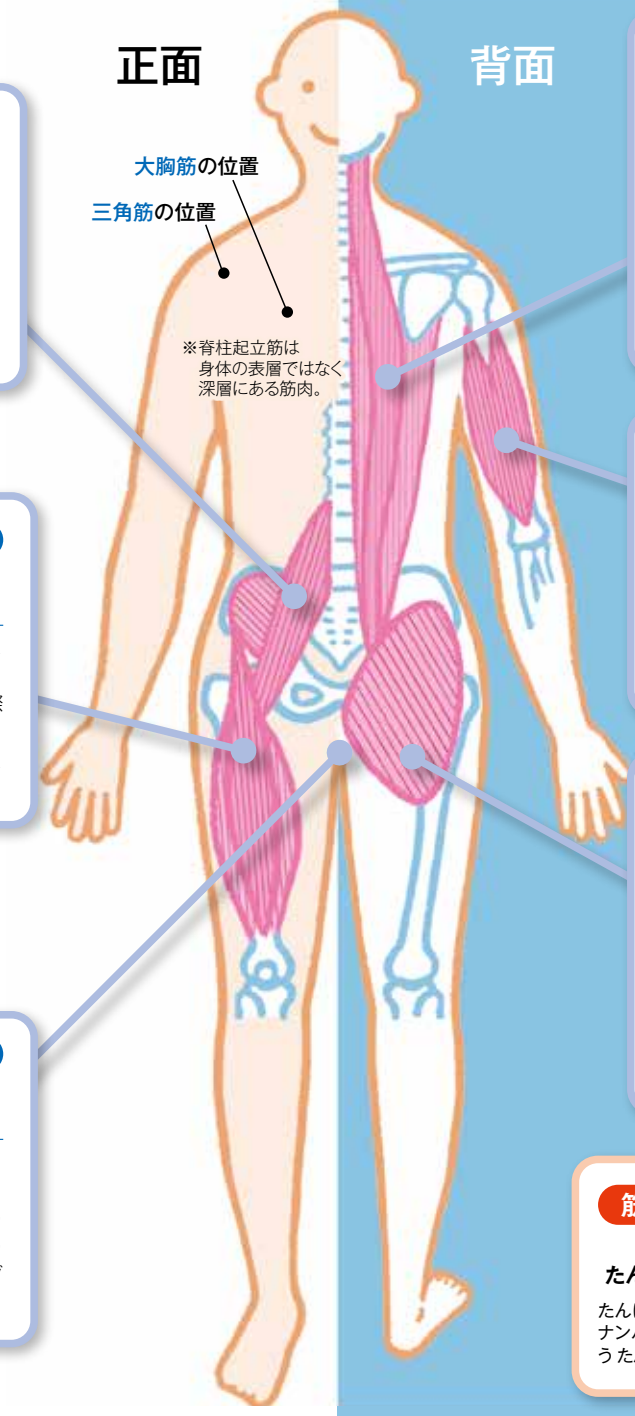
尿もれを防ぐ

③骨盤底筋

内臓を支える筋肉。肛門、(膣、)
尿道を締める筋肉でもある。
おしっこをガマンするときのよう
に、キュッと奥のほうを締めるよう
な感覚で力を入れるトレーニング
が効果的。

正面

背面



猫背にならない

④脊柱起立筋

首からお尻まで背骨の両脇にある
筋肉の総称。上体を反らせて姿勢
を支える働きをする。
人間の身体は少し前かがみになっ
ているため、姿勢を支えるうえ
では腹筋より背筋が大事。
鍛えることで腰痛の予防にもなる。

手をついて起き上がるのがラクに

⑤上腕三頭筋

いわゆる「二の腕」。ひじを伸ばす
筋肉。手をついて身体を支える際
にも働く。加齢で衰えやすい。
反対に、腕を曲げる「力こぶ」の筋
肉(上腕二頭筋)は衰えにくい。

スムーズに立ち、力強く歩ける

⑥大臀筋

脚を後ろに振る筋肉。立ったり歩い
たりする際に重要な働きをする。
身体を支える筋肉で、衰えやすい。
衰えると見た目の影響も大きく、
お尻の丸みがなくなる。お尻をつ
きだすようなスクワットで簡単に
鍛えられる。

筋肉をつくるには「たんぱく質」

筋肉をつくるためには、
たんぱく質を摂取することがたいせつです。

たんぱく質については、『わいわい』バック
ナンバー(2023年10月号)の特集「始めよ
うたんぱく質ライフ」をご覧ください



11/23 第8回定例理事会開催

(1) 2024年度震災復興支援基金助成限度総額決定の件
「生活協同組合パルシステム東京ミライ
震災復興支援基金」(愛称:パル未来
花基金)の2024年度助成限度総額
を400万円(23年度と同額)とするこ
とを議決しました。

12/9 加入1年未満の組合員限定 パルシステム使いこなし術『お料理セット』を使ってみよう!

加入1年未満の組合員を対象に、
パルシステムの利用法や『お料理セッ
ト』をととしてパルシステムのこだわり
を紹介するイベントが、オンライン開催
されました。

講師のPLA(パルシステム・ライフ・
アシスタント)の飯山容子さんは、「加
入時の説明では頭に入りにくかった情
報も、利用してから聞くとわかりやす
いからね」と話します。「気に入った
商品をパルくる便やお気に入り登録
すると、注文を忘れにくいんですよ」と、
便利なシステムなどを紹介しました。

『お料理セット』の紹介では、第2子
誕生を目前にした、料理初心者職員



『お料理セット』に含まれない調理油につ
いて、「『庄搾一番しほり菜種油』がおす
め!」と飯山さん(右)

イベントの
かわいい報告は▶▶▶



12/7 地域のこども食堂で30人の大人と子どもが参加
「お米の出前授業 脱穀・粳すり編」

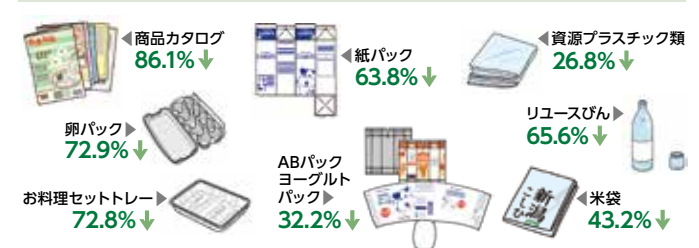
産直米の提供などで協力する、世田
谷区駒沢の「きょうこども食堂」で、
都内約160校で実施している「お米の
出前授業」の脱穀・粳すり体験を行
いました。

産直産地から届いた稲を持参した
池尻センター・南活動長が、「こども茶
碗1杯には15本以上の穂が必要で
す」と話すと、参加者はますます真剣に
粳をすりました。

団体の八木代表から、「保護者の
方は『食堂がある夜は夕食を作らな
くていいので、そのぶん家族との時間



透明のすり鉢に入れた粳を、野球ボールで
スリスリ。いつもは元気な子どもたちも無口
になってチャレンジ



パルシステム東京の委員会

行政区別委員会

近くに住む仲間が集まり、地域に密着した委員会

分野別委員会

食育、環境、子育てなどテーマで活動する委員会

- 組合員なら、だれでも登録できます(1人につき2つの委員会まで)
- 登録方法は2種類(既存の委員会に登録、または、5名以上で新しく委員会を立ち上げて登録)
- 「保育制度」があります(委員は1歳~、委員外の参加者は1歳半~利用可能、無料~おやつ代程度)

【組合員活動サポートライン】

TEL 03-6233-7607 (月~金 9:30~17:00)

活動中の委員に聞きました!

はじめて委員 仲間との出会いに感謝

7名中3名が、委員は初めてという「八広お茶のま委員会」。「カステラ作り」の企画で初対面同士が意気投合し、昨年10月に結成したばかり。30~60代の年代差を感じさせない仲のいい会話が飛び交います。

委員長の石井みよ子さんも、新人委員。「右も左もわからず、みなさんに助けてもらっています。サポート役のエリア・コーディネーターがていねいに教えてくださるので、本当に心強いです」。「委員になって、あらためてパルの商品のよさがわかりました」と日置早苗さん。「働いていますが、予定は話し合って決めるので問題ないです」と相川幸美さん。「いい方ばかりで、この時間が楽しい」と、くちぐちに。今後の活動に注目です!



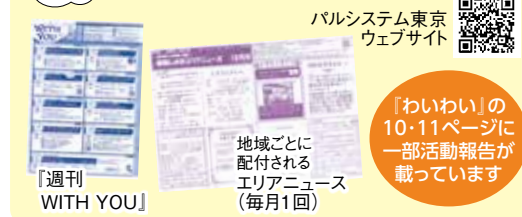
月1回の定例会の様子。次回の企画、バナナケーキ作り(1月に終了)を話し合い中

委員歴5年 委員会で自分が変わった!

近所の料理企画に参加し、何気なく委員会に入ったという神谷さん。「気づいたら、商品開発に参加するなど活動が広がっていました」。現在は、委員長をはじめ、パルシステムアンバサダーやPLAとしても活躍中。

小学生ママでもある神谷さん。忙しいなか、委員会の企画で知った「療育整体」の勉強を始めようとしているとか。「家にいてぼんやりしていた自分が、委員会に入って変わりました。委員会はパルや食を深く知ると、学びの意欲はつきません。「パルも社会も、よりよくなるには若手の育成が重要だと思います。時代のニーズにあった企画を考えて、全世代の方に参加していただきたいです!」

もうすぐ春から「くみかつ」始めませんか? くみかつ情報はココから



「わいわい」の10・11ページに一部活動報告が載っています

くみかつ(組合員活動)してる?

- 生協は、商品を買うだけではない、助け合って学び合う場
- 委員会活動を中心とする「くみかつ」には重要な役割が
- 自分に合う「くみかつ」を見つけて、参加してみましょう



漫画/小丸丸伸子

今月のキーワード

くみかつ
(組合員活動)

「子どもたちのために」始まった

約60年前、「生協」は、「子どもたちに安全なものを食べさせたい」という願いを実現しようとして誕生しました。そして子どもたちのためという思いは、平和や環境活動に発展。同じ思いをもつ組合員が、生協という場で、くらしの課題解決に取り組むことが、組合員活動(以下、「くみかつ」)です。

現在は、さまざまなテーマで展開中

たとえば、パルシステム東京では組合員が生産者と交流するさまざまな場を設けて、おたがいの思いを伝えあっています。生産現場のきびしさを聞く一方で、組合員の思いを直接伝えることもできます。産直商品を扱ってはいても、一般のスーパーではあまり見られない取り組みです。

パルシステム東京の「くみかつ」の中心となる活動の場が「委員会」です。よりよい商品、よりよい生協、よりよいくらしのため、委員会は、生産者など力を合わせて活動しています。自主的に、地域や関心のある分野ごとに集まり、情報を交換したり、共通する関心ごとをテーマにイベントを開催したりしています。

また、委員会に参加しなくても、興味あるイベントに参加したり、平和カンパなどに協力する「くみかつ」も活発です。まずは、気軽に参加してみませんか。

3つの組合員活動

すべてパルシステム東京組合員であれば参加できます
オンラインや自宅で参加可能なものも多くあります



※1 PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント):パルシステムの理念や商品を選び、組合員に伝える人(養成講座の受講必要)
※2 食育リーダー:パルシステムの食育を伝える人(養成講座の受講必要) ※3 ファシリテーター:ワークショップの進行促進役(養成講座の受講必要)



11/24

夫婦漫才おしどりマコ・ケン イベント 福島第一原発事故から12年

原発事故への関心が薄れるなか、取材を続けるふたり。安全確保が不十分な廃炉作業の現場や、黒塗りの目立つ情報開示文書などを例に、「情報を出さないばかりか、情報が操作されている」と憤ります。主催の高塚委員長は、「自分の目で確かめたいせつさを感じた」と結びました。

(六ヶ所から地球を考える委員会)



11/29

インドネシアのカカオ豆から手作り！チョコレートから世界を考えよう

特定非営利活動法人APLAの野川未央さんによる手作りチョコレートの学習会を開催。炒ったカカオ豆の殻をむいて砕き、すりつぶしてペースト状にする作業に力を合わせる参加者。できあがったチョコレートは「濃厚で本格的な味わい！」。現地農園での児童労働の話にも耳を傾けました。

(東大和委員会)



11/15

高麗博物館・関東大震災100年企画展見学

昨年は関東大震災から100年。市民がつくる、日本とコリア交流の歴史を伝える高麗博物館(新宿区大久保)を訪問。発災後、井戸に毒をまいたなどの流言飛語によって、各地で起こった朝鮮人虐殺…。その事実を伝えるこのたびの企画展。ガイドの解説を聞きながら展示を見学しました。

(平和の種まき委員会、明日のケアサポート委員会)



11/28

金融広報アドバイザーから「電子マネーの基本」を学ぼう

講師の向藤原寛さんを招いて、電子マネーの基本を学習しました。じょうずに使うには、「使用する決済手段をしばって管理を容易にする」「使いすぎを防ぐため、オートチャージ設定にしない」「デジタルで支出管理できる点を生かし貯蓄を増やす」ことがポイントと学びました。

(国分寺K委員会)



11/22

食の安全保障をどう守るか 農業経済学の鈴木宣弘先生講演会

「日本の食料自給率は38%といわれているが、タネや肥料の自給率も含めると10%以下になる」と話す、東京大学大学院教授の鈴木宣弘さん。食料を輸入に頼り、食の安全を脅かす政策に警鐘を鳴らします。自給力向上を牽引していく生協の取り組みが重要になると訴えました。

(環境分野別連携企画実行委員会)



12/1

女性生産者交流会 ～わいわい話そう産地のこと～ に総勢24人が参加

4年ぶりに開催された交流会に、JAこまち、(株)マルタ群馬南部モグラ会、JAちばみどり海上産直部会、(株)地域法人無茶々園が参加。猛暑での栽培のむずかしさを話す女性生産者に、「みなさんの作物が届くのが楽しみです。がんばって」と組合員。おたがいの思いを語り合いました。

(パルシステム東京)



③



②



①

▲粉から生地づくり

そば粉と強力粉が8対2の割合の二八そば。よく混ぜた粉に水を加えて混ぜ合わせ(写真上段①)、ねり鉢で練り上げる(②)。完成した生地をのし棒で薄く伸ばしていく(③)。

▶名人の腕前に感動！

そばを切るスピードと、できあがりの美しさに目を奪われる参加者たち

▼箸が止まらない！

自分で打ったそばの味は格別。山盛りのそばもあっという間に完食



『便利つゆ』

11/25・26

「名人に教わる、そば打ち体験 in 東京」

自分で打ったそばの味は最高！名人に手打ちそばを教わりました

上越市『そば処いたくら亭』
下鳥大助さん(写真右)、
上越市地域おこし協力隊
前倉善和さん(左)

体験をつづじて、そば打ちのむずかしさや奥深さを感じてもらえたかと思います。米が自慢の上越ですが、水田を活用したそばづくりも収穫量が増えてきています。ぜひ上越市に足を運んで、ぼくらのそばを食べに来てください。



完成したそばは、「太くてかたいもあるけど、すごくおいしい！」と大満足。「そば打ちがこんなにむずかしいと思わなかった」との声も。そばの魅力をたっぷりと満喫できました。

生地の練りと薄く伸ばす作業では、子どもたちも大活躍！そばを切る作業では、「同じ太さに切るのがたいへん」との声に、「不ぞろいなのも味と思って楽しんで」と下鳥さん。

講師は、上越市の『そば処いたくら亭』の下鳥大助さんと、同市地域おこし協力隊の前倉善和さん。講師の実演を見学したあと、さっそくそば打ちに挑戦。

産直産地の新潟県上越市で人気のそば打ちを東京でも行おうと、粕江センターと新宿本部で体験会が開催されました。

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、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！

わいわいレポート | 10

PickUp

11/18

産直cafe たった5軒の挑戦者たち ～いわて奥中山高原低温殺菌牛乳～から

「乳牛には牧草などの粗飼料と、トウモロコシなどの濃厚飼料が必要。うちでもTMRセンターの飼料を利用することで、飼料配合などの作業が減った(西館さん)」、「それぞれの牧場が10キロ圏内にあり、手助けしあって乗りきっています(川又さん)」と話します。

とはいえ後継者育成は大きな課題。「小さいころから最新のトラクターでいっしょに作業」「酪農ってかっこいいと思っていたので自然に後継ぎに」と澤瀬さん親子。組合員の利用が、生産者の励みになると口をそろえました。

『いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳』(以下、奥中山高原牛乳)は、遺伝子組換え飼料に頼らず製造した希少な低温殺菌牛乳です。この生乳を生産する酪農家はわずか5軒。今回は4人の生産者が生産の現状などを話しました。

奥中山高原牛乳岩手県の特徴は、デントコーンや牧草などの飼料を自家栽培していること。このため春から秋にかけての飼料栽培の期間、生産者は早朝から深夜まで酪農と農業のダブルワークが続きます。今回、オンライン中継をした久保牧場では、省力化をはかるためエサやりを全自動化。地域内には非遺伝子組換えのTMR(完全混合飼料)センターが設立されました。



「飲んでくれる人がわかり、『おいしかった』の声が届くからがんばれる」と話す生産者たち。左から西館さん、川又さん、澤瀬さん親子



清潔を保つため、牛舎も清掃しやすいつくり

おしえてあげたい

私のレシピ

今月の食材

「ほうれん草」



編集部注：ほうれん草は、気になる方は下ゆでしてから使うことをおすすめします

●ほうれん草入りカルボナーラ

荒川区 下町の太陽

軽くゆでたほうれん草、ベーコンを炒めて生クリームと卵黄を加え、塩・こしょうで仕上げるのがわが家の定番のカルボナーラスパゲッティです！

●マヨネーズで白和え

江戸川区 クマトリトン

もめん豆腐を水切りしておく。ハムを軽く炒め、ほどよい長さに切ったほうれん草も加え、炒める。ひと口大にちぎった豆腐も加え、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1を加えて混ぜ、塩・こしょうをふり、炒り卵をのせ、マヨネーズで和えていただきます。

●簡単！ほうれん草のナムル

杉並区 もこぴ

ゆでたほうれん草をごま油、にんにく、しょうゆ、『産直鶏ガラスープ』で和えたらできあがり♪

レシピ募集中！

「米粉」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「みかん」。

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。子どもの軽食には「直火炒めチャーハン（産直米）」！

当選発表

12月号クロスワードの正解は「しろくま」でした

応募総数は1,163通でした。小平市の水野さんをはじめ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。

自分に優しく
穏やかに春を待ちたいです

西東京市 もやしとおりもん

『わいわい』12月号「冬の養生とお風呂」を読んて。
なにかと冬は忙しいのに、寒くて出かけたくないなあ、など全然やる気が出なかったり、それでまたやりこなしでないことが増えて、ストレスがたまったり…。
「穏やかに春を待つ気持ち」、「激しい感情も消耗する」の箇所を読み、何かできたら自分を褒め、自分に優しく、穏やかに過ごすことを心がけようと思いました。



形がないネットニュース
慎重に受け止めた

練馬区 おれんじミント

12月号「フイックニュース」の記事、参考になりました。確かに道で知らない人がくれたおにぎりは食べないのに、ネットのニュースだと真偽の判断なしに受け入れてしまいがちです。
形がない・目に見えない情報だからこそ、慎重に取り扱う必要がありますね。よい注意喚起となりました。

冊子は薄くても
中身は濃い「わいわい」

多摩市 オーカリナ

「こんなに薄い冊子なのに内容が濃い」と、毎回思います。捨てられずしばらく取っておいて、最終的に友人にあげます。
力を入れて作成されていることが伝わってきます。

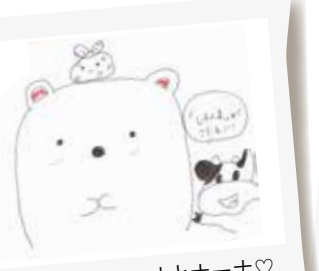
調布市／福豆

親子で干し柿作り初挑戦！
おいしくなあれと手間ひまかけて3週間。
お味は……満点！



練馬区／マーナとナーナ♡

パルシステムは「おいしい、安全・安心」で好き。でも、きっかけは「こんせんくん」がかわいかったからです♪



江戸川区／miemie

「私のレシピ」を作ってみました。
ほうれん草を入れた卵焼きの上にとろけるチーズをのせて、ソースをかければできあがり！



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 54

パルシステム東京理事長 松野 玲子



オーガニック×子どもたちの未来

昨年12月2日に小田原城址公園で開催された「小田原オーガニックフェスタ」では、地元生産者とパルシステム生産者が数多く出店し、老若男女の来場者も約2万5,000人（公式発表）と大盛況でした。食べ手と作り手、大人と子どもの垣根を“超えてく”交流ができました。
学校給食費無償化への動きが進むなか、有機食料導入に向けた機運も高まっています。行政や農業者、消費者からなる「全国オーガニック給食協議会」に加え、有機給食を全国に広げるための超党派の議員連盟も発足しています。
有機食料を使用した学校給食は、子どもたちの成長だけでなく産地の環境も支えます。未来を守るために、地域の大人として一歩踏み出すことが次世代の笑顔をつくるのだと思います。



このたびの能登半島地震によりお亡くなりになられた方々に、謹んでお悔やみ申しあげます。また、被災したみなさまへお見舞い申しあげます。

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





「お料理セット」なら
夫も作ってくれてハッピーです

羽村市 ゆきだるま

これまでパルシステムの配達の日には、食材の下準備や常備菜作りをしていました。が高齢になり、夕飯作りの時間には気力が衰えるようになってきました。
そこで「お料理セット」を使うようになり、助かっています。今年退職した夫が「夕飯作ろうか」と、「お料理セット」のレシピを見て作ってくれるようになり、さらにハッピーです！

やっぱり悩ましい年賀状
やめます宣言はまだ先かな

清瀬市 はなちゃ

『わいわい』12月号「ハートでコミュニケーション」の年賀状じまいの記事を見ました。
年賀状じまいという言葉がメジャーになるまでは、年賀状の返事がなくフエードアウトする人もいたなあ、ふと思いつきました。
そう思うと、「年賀状やめます！」と連絡をもらえたほうがスッキリしますね。私はまだ、その連絡をする勇気が出ませんが…。

意外と知らない
ステーキの焼き方をマスターしたい

渋谷区 さくら茶

12月号「料理家さんちのハレの日の肉レシピ」に載っていたステーキの焼き方、勉強になりました。めったに焼かないから、よく知りませんでした。「ハートでコミュニケーション」の年賀状の話題：私も同じことで悩んでいました。
クリスマス、お正月と、パルシステムの食材で楽しく過ごします。

長男からの初プレゼント
もったいなくて使えない

調布市 すめ

今年のお誕生日に、18歳の長男からプレゼントをもらいました。母の日も含めて、彼から贈り物をされたのは今回が初めて。学校帰りに買ってきてくれました。
何にしようかものすごく迷ったとのこと。「お誕生日用にと」店員さんにラッピングをお願いしている姿を想像すると、かわいくてほっこります。
もらったタオルハンカチはもったいなくてまだ使えていません。ラッピングも保管しています。とても幸せな記念日になりました。

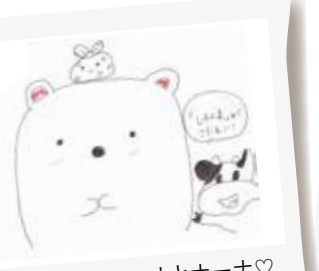
調布市／福豆

親子で干し柿作り初挑戦！
おいしくなあれと手間ひまかけて3週間。
お味は……満点！



練馬区／マーナとナーナ♡

パルシステムは「おいしい、安全・安心」で好き。でも、きっかけは「こんせんくん」がかわいかったからです♪



江戸川区／miemie

「私のレシピ」を作ってみました。
ほうれん草を入れた卵焼きの上にとろけるチーズをのせて、ソースをかければできあがり！



パル職員のミニコラム Vol.19

私が泣いた日
私が笑った日。

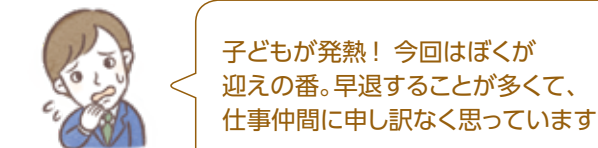


総務部 大田 麻紀子

入協歴 23年
好きなパル商品 「ひきわり納豆」

まわりに助けられながら 男子6人の子育て真っ最中！

3歳から18歳まで、6人の男の子を育てています。そして現在は、総務部で働いています。子どもは急な発熱がつきもの。だれかが風邪をひくと、どうしても続いてしまいがちです。職場のみなさんには、いつも本当に助けられています。
家事・育児については夫ともよく話し合い、常に分担してやってきました。勉強面などの伝え方は夫がじょうずなので、お任せしています。食事も洗濯も毎日大量でてんこまいですが、夫が見せてくる「クスッと笑える動画」には癒されていますね(笑)。
先日、長男が彼女を連れてきて、いっしょに食事をしたんです。息子たちはよく食べるので、彼女の食べる量が少ないことにびっくりしました！
一方で、3歳の末っ子がよく言う「ほっぺにチューしていいよ」には、切なさとかわいさで泣きそうになります。
まだまだ子育ては続きますが、これからも夫と協力しながら、楽しんでいきたいです。



Pさん
(30代、3歳と1歳の
保育園児のパパ)

インフル、
はやってますよね～
引き継ぎます！



Dさん
(Pさんの同僚)

さて、今月のお悩みは……？

こんどは下の子が発熱！ 急な早退が多くて気をつかいます



イラスト／ごんどうまゆ

1 職場で自分の事情をシェアしておこう

相談者のPさんは、夫婦共働き。年の近いふたりの子どもが交互で発熱したときに、どちらがケアをするか、おたがいの仕事の状況を話し合いながら、対応しているそうです。ただ、Pさんは「保育園から電話があるとビクツとする」「同僚に負担をかけているのではないか」と申し訳なく感じているのだとか。

あらかじめ職場の上司や同僚、仕事関係の人には、共働き家庭で幼い子どもがいる事情は話しておきたいもの。そして日ごろから、突然わが子が休むかもしれないことを頭において、いざというときにはどう引き継ぐか、夫婦でフォローできる範囲はどこまでかをシェアしておけるといいでしょう。

逆に同僚が体調不良や、仕事で困っているときにははすすんで協力し、積極的に「おたがいさま」になるようにしたいですね。

＼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は、03-6205-6720 月～金、10時～16時30分(土日祝は休み)相談は無料

2 仕事とプライベート、両立できる職場に

同僚のDさんはどう考えているのでしょうか？「Pさんは、私が休むときにいつもフォローしてくれて、ありがたいです」とのこと。先輩社員たちも「うちの職場は介護の事情を相談しやすい」「通院があるから帰りたい」と言える」と話します。おたがいに助け合いができていますね。

とはいえ、このように公私の両立がスムーズな職場ばかりとはかぎりません。ふだんからおたがいの業務の情報を共有しておきましょう。そして、いざというときに対応できるような仕事のスタイルを心がけておきたいですね。

介護や病気治療など、個人的な事情を抱える時期はだれにでもあります。Pさんの働き方は、柔軟な働き方を考えるきっかけになっているかも。

つぎは自分が
助ける番に！



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 蒸すってカンタン
- 2 思い立ったら筋トレ！
- 3 キーワード「くみかつ(組合員活動)」
- 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、パルス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、パルス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。



石巻市立大川小学校はレンガづくりの円形校舎だった。写真左から2人目の語り部・鈴木さんは、「子どもたちが通ったこの学校は、少年サッカーチームを指導したことなど、たくさんの思い出がある」と話した
2月24日に大川小についてのドキュメンタリー映画上映会を開催。申し込みはこちらから▶▶▶



北 上川沿いを15分ほどバスに揺られ、最初の見学地、石巻市震災遺構・市立大川小学校に到着。海岸から4キロ以上も川をさかのぼった津波が校舎を破壊し、84名もの命を奪った場所です。語り部の鈴木典行さんは、地震が起きたあとのこと、自身の次女の遺骨を見つけたときのことなどを話しました。そして、「災害はかならずあなたの町にも起きます。防災のたいせつさを知ってもらいたくて、伝える活動をしています」とも。

「今、私たちがするべきことは？」と聞くと、「お子さんの通う学校が作っている防災マニュアルを見せてもらい、確認することです」と答えてくれました。参加者からは、「一生忘れることのない後悔や無念さを抱えながらも、防災の重要性を話す姿に頭が下がりました」の感想が寄せられました。震災直後に避難を呼びかけ続けた南三陸町防災対策庁舎の遺構を中心とした震災復興祈念公園と、隣接する南三陸さんさん商店街に立ち寄り、気仙沼市に移動。翌日、県立気仙沼向洋高校の遺構や、防潮林づくりなどの独自プロジェクトに取り組む気仙沼市前浜のみなさんと交流しました。感想には、「小5の息子が、事実を必死に受け止めようと話を聞き、震災の遺構から目をそらすにいない姿に、連れてきてよかったと思いました」「前浜のみなさんが、悲しいできごとをこれからの原動力にしている姿に感動しました」「ツアーで学んだことをまわりに伝えます」なども。学びの多い旅になりました。



海岸から1キロほどの宮城県立気仙沼向洋高校・旧校舎3階教室に残る、津波にのめられた乗用車。津波は4階まで到達したが、校舎にいた生徒・教師・工事関係者約250名は屋上などに逃げ、全員、難を逃れた



ドキュメンタリー映画『千吉里の空とマドレーヌ』に登場した菓子職人・長嶋涼太さん(南三陸町)。「震災で悲しい思いをたくさんしましたが、支えてくださった多くの方との出会いは私の財産。たいせつにします」と話した
関連記事は「わいわい」2022年5月号14ページ▲



シリーズ

明日へ そして前へ

122

4年ぶりに組合員が参加した被災地スタディツアー。宮城県の被災地をめぐりました。
オンライン開催が続いていましたが、今年度は現地訪問を再開。11月4～5日に、32名が参加しました。伝承者の話を直接聞き、残された建築物などを見る旅は、災害を深く考える2日間になりました。

津波のおそろしさ、災害でのつらい思いを聞く

取材は2024年1月19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

肉の皮目に焼き色をつける

加熱により、肉のたんぱく質や糖などが反応し、焼き色がつく(メイラード反応)。香ばしさや風味も増して、炭火で焼いたような味わいに



コツ 2

玉ねぎは炒めてから煮る

肉と別々に火をとおすことで、具材それぞれを好みのかたさにできる。玉ねぎも軽く焼き色をつけると風味が増す



コツ 3

卵は2回に分けて加える

ほどよく固まった部分と、トロトロの部分の食感の違いが楽しめる

親子丼

焼き色つけて高級店の味



【材料】(2〜3人分)
全量カロリー / 990kcal
鶏もも肉 1枚
玉ねぎ 1/2個
卵 3個
油 大さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
和風だしの素(顆粒) 小さじ1
水 100ml
みつば 適宜

【作り方】

- (1) 鶏もも肉はひと口大に切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。卵はざっくりと溶いておく。
- (2) フライパンに油をひき、肉の皮目を下にして箸で押さえながら強火で焼く【コツ①】。焼き色がついたら火を止めて肉を裏返し、余熱で1分ほど温め、いったん取り出す。
- (3) フライパンに残った肉の脂はペーパータオルで7割ほど拭き取り、玉ねぎを入れて軽く焼き色がつくまで中火で炒める。Aを加え、玉ねぎが好みのかたさになるまで中火で煮る【コツ②】。

- (4) (2)の肉を皮目を上にして加え、1分ほど煮る。肉の中心部まで火がとおったら、煮汁を好みの味に調える。
- (5) 弱火にし、溶き卵の2/3量をまわし入れ、混ぜずに1〜2分煮る。卵がある程度固まったら、残りの溶き卵を入れ、好みのかたさで火を止める【コツ③】。
- (6) 器にごはん(分量外)といっしょに盛り付け、好みでみつばをのせる。

肉と玉ねぎの火のとおし具合が意外とむずかしい親子丼。この作り方ならうまくできますよ〜



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

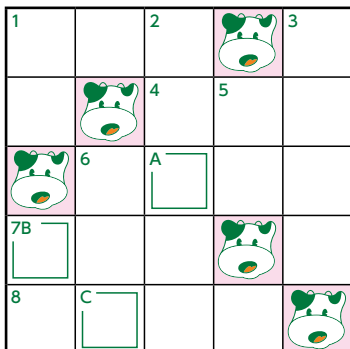
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

クロスワードパズル

ぼくの「QUO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 授業中の〇〇〇のとり方がうまくなって成績アップ!
- 4 ジェームズ・ディーン主演の不朽の名作「〇〇〇なき反抗」
- 6 「組合員活動」を略していう? (8ページ参照)
- 7 ベネチアンマスクで正体を隠して行う〇〇〇舞踏会
- 8 〇〇〇〇、ダブル、トリプル、クアドラプル
- 1 節分に食べる恵方巻はこれで巻く
- 2 写真の一部分を切り取ること
- 3 〇〇〇〇安全、〇〇〇〇手段、〇〇〇〇機関
- 5 上を見れば天井、下を見れば...?
- 6 留学のための費用を何とか〇〇〇〇する
- 7 歌謡曲などの歌のことは

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!

■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
3月3日(日)

*カード締切は
3月1日(金)