

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

# わいわい

4

パルシステム東京  
公式SNSはこちらから



毎日ラクに作れる

## お弁当作り 10のヒント

## 洗濯機の使いこなし術

今月のキーワード  
サステナブル

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

詳しくは  
16ページの下をチェック!

4月号から<sup>③</sup>  
リニューアル!





# 毎日ラクに作れる お弁当作り10のヒント

「毎日作れるか不安」「マンネリ化してる」「作るのがおっくう」…  
そんな悩みを解決してくれるヒントを、  
35年以上、自身や家族のお弁当を作り続ける料理家の野上優佳子さんに聞きました。

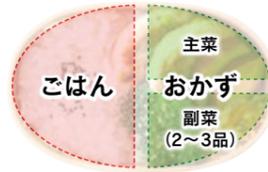
料理家・弁当コンサルタント  
野上優佳子さん

## レシピなしで作るためのヒント

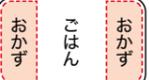
忙しい朝にお弁当を作るのってハードルが高いですね。  
でも基本の型や味付けの 패턴を知っておくと、  
お弁当がパパッと作れるようになります。

### 1 ごはんとおかずは1:1

おかずは主菜と副菜を1:1にすると、お  
かずと栄養バランスのとれたお弁当にな  
ります。  
詰めるときは、大きなおかずや形がしっ  
かりしたおかずを先に入ると、すっきり  
収まります。



おかずが少ないときは、まん中にご  
はん、両端におかずを詰めます。く  
ずれにくく、味も混ざらないです



これが野上さんの定番お弁当!

### 2 しょっぱい・甘い・酸っぱい味を入れよう

この3つの味が入っていると、最後まで  
飽きずに食べられます。  
主菜と副菜がどちらも「しょっぱい」味付  
けなら、ベースの調味料を「しょうゆ」と  
「味噌」のように変えればOK。



### 3 茶、緑、黄があればOK

白、茶、緑、黄、赤の5色の食材が入ったお弁当は見た目がキレイ。  
といっても「白」はごはんがあり、インパクトの強い「赤」はほんの少しで十分なので、  
「茶」「緑」「黄」を優先的に考えれば、ラクにいろいろのよいお弁当が作れます。



ここを考えればOK

でもね、  
食べる人の好きなものを  
入れればいかなって、  
私は思います!



## 4 主菜の3つの味付けを覚えよう

「照り焼き」「ケチャップ炒め」「オイスターソース炒め」の味付けの割合を覚えると、  
レシピを見なくても、冷蔵庫にある食材でいろいろなおかずが作れるようになります。



### 食材

切る必要がなく、火のとおり早い食材が便利



味付けと食材の組み合わせは自在!  
野菜を加えれば組み合わせは無制限です。

たとえば「豚小間切」と冷蔵庫の食材で…



食材を先に決めてから  
味付けを考えたらラク。  
鶏モモ肉でおいしいおかずは  
鶏ムネ肉でもおいしいです



## 5 副菜を作っておくと時短に

作りおきしておくとお弁当作りがあっというまに終わる副菜は、応用のきく  
次の3つの調理法がおすすめ。どれも短時間で作れて、晩ごはんのおかずとしても重宝します。



### 焼いて → ひたす

- 1. 野菜を食べやすい大きさに切り、油をからめる。
- 2. フライパンに多めの油をひき、火のとおりにくい野菜からフライパンに入れて、中火で焼く。
- 3. 野菜に火がとおったら、熱いうちに「便利つゆ」かぼん酢を、野菜全体にかける。(冷蔵庫で4~5日保存可)

### 塩で蒸す

- 1. かぼちゃをひと口サイズに切り、鍋に入れる。
- 2. かぼちゃの重量の1%弱の塩を鍋の中央に入れ、かぼちゃのあたまで少し出るくらいの水をまわしかける。
- 3. 落としぶたをして火にかけ、沸騰したら弱火で5~6分ほど煮て、火を止める。途中、かぼちゃを動かさない。
- 4. かぼちゃがやわらかくなるまで、余熱で10分ほど火をとす。(冷蔵庫で3日ほど保存可)

### ゆでて → あえる

- 1. 洗った野菜は水分を少し残すように水けをきくと、蒸気がまんべんなくゆきわたる。根菜類は水分を多めに残す。
- 2. 野菜全体の高さやボリュームをそろえて耐熱容器にならべると、加熱ムラが防げる。
- 3. ラップはふんわりとかけ、端を少しあけて蒸気の逃げ道を作る。
- 4. じゃがいもやかぼちゃは加熱後すぐに取り出さず、余熱で蒸らすとパサつかない。
- 5. 100gあたり600Wで1分を目安に加熱。

### 下ゆで

電子レンジで加熱するときのコツ

☆鍋でゆでるときは、5ページのヒント5をチェック

**食中毒に気をつけて!** — 味や見た目よりも大切なこと —  
食材は火をよくとおしましょう。ハムやちくわなどの要冷蔵の食材や、  
生で食べられる野菜もなるべく加熱します。  
詰めるときは、しっかり冷ましてから。気温の高い時期は保冷剤を入れます。  
ペーパータオルなどで汁けを取り、清潔な布で詰めるのもポイント。





# もっとラクに作るためのヒント

味付けや食材だけでなく、作る手順もパターン化しておくとかく、  
めんどくさがりな私が、お弁当をラクに作るために考えた方法をご紹介します。

## 6 曜日ごとに献立を決めておく

意外と多いのが献立の悩み。月曜日は肉、火曜日はパンなど、  
曜日ごとにざっくりと献立を決めておくと、食材の準備がしやす  
く、忙しい朝に献立を考える手間も省けます。

パルの配達日

月	火	水	木	金

「パルの食材が届く日は、副菜を作りおきする」「パンの日はフルーツもつける」  
「疲れがたまりそうな週の後半は詰めるだけでOK」など、  
食材以外にもマイルールがあると、献立の悩みが減る

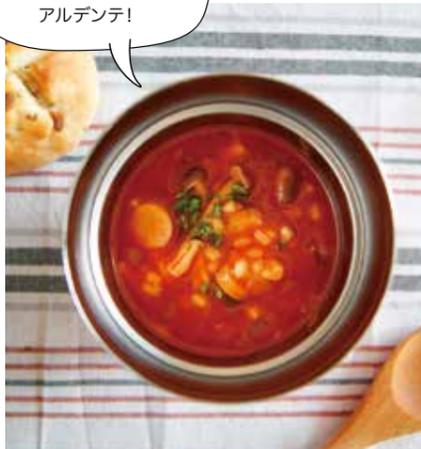
## 7 スープジャーを活用する

ひと品で完成し、盛り付けも簡単。汁物やあんかけも持  
ち運べるから、お弁当の世界が広がってマンネリも解消  
できます。  
あったかいまま、冷たいまま食べられて、作る人も食べる  
人もうれしい。

容器は熱湯で温めたり、  
氷水で冷やしたりしておくと、  
よりおいしく食べられます



さっと炒めて軽く煮れば、  
2〜3時間後には食べごろ  
アルデンテ!



### トマトチーズリゾット

- フライパンに油(適量)、玉ねぎ(1/4個、さいの目切り)、ウインナー(1本、ぶつ切り)を入れて火にかけ、香りがたったら石づきを取ったしめじ(30g)、生米(大さじ2)を加えて炒め、油がなじんだら塩・こしょうで味付けする。
- トマトジュース(190ml)と水(100ml)を加え、沸騰したらときどき混ぜながら弱火で3分煮る。
- 予熱したスープジャーに、②を熱いうちに注ぎ、粉チーズを加えてふたをする。

☆容量300mlのスープジャーを使用

### 中華つけ麺

- 中華麺をゆで、水でもみ洗ひする。しっかりと水けをきってからごま油をからめ、弁当箱に入れる。好みでゆで野菜などを添える。
- 鍋に湯を沸かし、肉などの具材を加えて火をとおり、好みのスープを溶かす。
- 予熱したスープジャーに、②を熱いうちに注いでふたをする。



麺に油を  
からめておくと  
食べやすい

## 8 同じ作業はまとめて行う

食材を冷蔵庫から出す・野菜を洗う・切る・ゆでるなどの  
同じ作業は、献立に関係なくまとめて行うと、調理  
時間の短縮に。

たとえば、下ゆでの必要な野菜は一度にゆでておくと、  
お弁当作りがグーンとラクになります。



## 10 詰めるだけの日もあってOK

時間がないときや疲れたときは、詰めるだけのおかずにも頼るこ  
とも必要。  
加工品の味の濃さや油分が気になるなら、ほかのおかずの味付け  
をシンプルにしたり、かさ増しの材  
料を入れたりするといいですよ。



ちくわやはんぺん、  
冷凍のフライドポテトは  
かさ増しに便利!

## 9 洗い物を減らす

調理道具を使う順番も工夫すると、洗い物が減ります。  
まな板なら、「生で食べるもの」「においの強いもの」  
「肉や魚」の順に使えば、汚れがつきにくく、そのつど  
洗わずに済みます。

フライパンは、卵→野菜→肉や魚の順に使う。使用後の汚れをペー  
パータオルでふき取るだけで使い続けられてラクチン



### 好きなものを食べればよし!

お弁当をごちそうにする必要はないと思うんですよ。  
「お皿にのせて食べるものを箱に詰める」と、気軽に考え  
れば十分じゃないかと。

だから前日のおかずの残りを入れてもいいし、卵焼き  
をあえて切らずに、ドーンとごはんにのせて「卵焼き弁当  
です」でもいいんです(笑)。

それに、「作ること」ではなく「食べること」がゴール。  
好きなものを食べて、満たされればよし、です!



### 監修 野上優佳子さん

弁当コンサルタント。中学生のころから作りは  
じめたお弁当歴は35年以上。3人の母でも  
ある。「楽しく作る毎日おいしい こどもの  
おべんとう」をはじめ、著書多数。今春には学  
童弁当をテーマにしたレシピ本を発売予定。

Instagram  
@yukakonogamis



X (旧Twitter)  
@nogami\_y



野上さんのヒントをもとに

## 5日間 お弁当を作ってみた!

5日間



毎朝バタバタ、ありきたりのおかずしか  
思いつかない編集者Kが、  
野上さんに教わったヒントを生かして、  
高校生の娘にお弁当を作ってみました。



### DAY0

「野菜の焼きびたし」と「ゆで野菜・ゆで卵」を  
作りおきしておく(ヒント5・8)  
献立を考えておく(ヒント6)

### DAY1

#### 鶏の照り焼き弁当



卵を焼いたフライパンで鶏肉を焼いてみ  
る(ヒント9)。洗う手間がひとつ減るぶ  
ん、心に余裕が生まれる。  
塩蒸したかぼちゃは、晩ごはんのおか  
ずにもなっとうれしい。

- ごはん
- 鶏の照り焼き
- 卵焼き
- かぼちゃの塩蒸し
- 野菜の焼きびたし(作りおき)



【までこ鶏もも肉唐揚げ用(バラ凍結)】320g  
カット済みで必要な分だけ使  
えて、お弁当には欠かせない  
商品

### DAY2

#### フィッシュフライバーガー



- バーナー
- あじフライ
- ゆでたブロッコリーとゆで卵(作りおき)
- かぼちゃのサラダ(作りおきの塩蒸しをリメイク)



【レンジでサクッと! 国産あじフライ】200g  
手軽に食べられる魚料理

### DAY3

#### 鮭の塩焼きのっけ弁



朝は鮭を焼くだけ。副菜は今日も野  
菜の焼きびたしとゆでた野菜・卵を。  
詰め方がむずかしいときは、ごは  
んの上におかずを全部のせて「のっ  
け弁」にするといいそう。  
野菜の焼きびたしは味がしみて、よ  
りおいしくなってきた。

### DAY4

#### 豚そぼろの卵とじ弁



- ごはん
- 豚そぼろの卵とじ
- ほうれん草のごまあえ
- 紅しょうが

溶き卵は、卵1個に対し、水  
溶き片栗粉(粉と水を各小  
さじ1)を加えると、卵が  
かたくなりやすいです



### DAY5

#### あんかけうどん弁当



- 中華丼の具
- うどん
- カップ惣菜

冷凍の中華丼の具を温めてスー  
プジャーに入れ、食べるときにうどんに  
かけるお弁当。「こういうの食べた  
かった〜」と娘。定番になりそう。



3ページで紹介した副菜3品はとく  
にオススメ。用意も簡単、アレンジもし  
やすく、お弁当が格段に速く、ラクに  
作れます。いりどりのよい複数の野菜  
で作っておいたら、思いがけず見ため  
のよいお弁当になりました。

献立は前もって決めておくと、食材  
の注文も朝の動きもスムーズに。予定  
どおりにいかなくても、見とおしが  
立っていることであわてなくてすまし  
ました。

お弁当、毎日楽しく作れそうです。



参考図書:野上優佳子著「野上優佳子のお弁当  
おかずの方程式」(ワニブックス)、同著「スー  
プジャーで楽するおべんとう生活」(笠倉出版社)  
イラスト:豊岡絵里子  
取材は2024年3月15日現在

トリセツ\*だけではわからない“ちょい技”

\*トリセツ=取扱説明書

# 洗濯機の使いこなし術



「全自動」洗濯機だから、すべて任せておけばOK!というわけではない残念な事実。洗剤や柔軟剤の香りに頼ることなく、洗濯機の潜在能力をフルに引き出して、落ちない汚れやおいとおさらばしましょう。

## 今回登場する洗濯機と洗剤



### タテ型

- 水量が多い
- もみ洗い
- 汚れが落ちやすい



### ドラム式

- 水量が少ない
- たたき洗い
- 衣類が傷みにくい



弱アルカリ性の液体洗剤  
水に溶けやすく、ふだん使いに◎

パルシステム東京は  
石けんをおすすめしています。  
環境マンガも公開中!



## 洗濯機に入れるまえの大事なひと手間

### 洗濯物を仕分ける

#### 色移りを防ぐ

色の濃いものと白いものを分ける。  
とくに綿素材は色落ちしやすいので注意。

#### からまりを防いで型崩れ・シワを軽減

ボタンを留めて、ファスナーを閉める。  
ひもなどは、ほどけない程度に結ぶ。  
(洗濯ネットに入れる場合も同様に)

※ボタンを留めて洗濯すると、糸のびたり外れたりする可能性が若干あり。



下着以外は、汗や汚れ、  
においがなければ、  
毎回洗わなくてOK!

#### 効率よく汚れを落とす

裏表がある場合、汚れているほうを外側にする。  
(靴下のおいを落としたいときは裏返しに)

#### カビや雑菌の繁殖を抑える

脱いだ衣服は洗濯槽に入れず、通気性のよいカゴに入れる。  
汗や水で湿ったものは、カゴやタオルかきにかけて乾かす。

※衣類タグの洗濯表示については、「わいわい」2022年6月号の特集「おうちクリーニング入門」を参照→



## 洗濯ネットの使い方

### ネットに入れるもの

- デリケートなもの  
ニット、ストッキング、レギンス、レース素材など
- 細長いもの  
長袖シャツ、長ズボンなど
- 綿ぼこり、糸くずが出るもの  
新しいタオル、フリース、起毛素材など



### 入れるときのポイント

- \*1枚のネットに1点
- \*詰めすぎない
- \*シャツやズボンなどは折りたたむ
- ※衣類が中で動かないサイズを選ぶ。汚れを落としたいときは少し大きめのものに。



### ネットに入れないもの

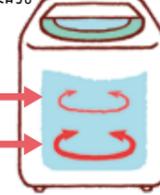
- 皮脂汚れが付いたもの  
アンダーシャツや靴下
- においや汚れが気になるもの
- 黒ずみやすすぎやすい白いもの

ネットの目が細かいほど、やさしく洗えるよ。  
摩擦を防いで衣類を守るか、しっかり汚れを落としたいかでネットの使い方を決めよう!



タテ型の場合は、  
汚れの多いものを最初(底)に入れて、  
汚れの少ないものを最後に入れると効果的。

回転力が  
弱い  
強い



## 汚れを落とすために必須 水量を増やす

洗濯物を最大容量の7割程度までにし、  
水位を1段階上げる。汚れ落ちがよく、  
シワや型崩れも軽減できて、衣類が長持ちする。  
洗濯物を詰め込みすぎると、衣類に洗剤カスがついて、  
汚れやおいが残る。

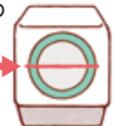


全自動洗濯機は基本的に節水設定になっているんだ

ドラム式は水量を増やせないで、  
洗濯物の量を少なくする。  
ドラム容量の6割以下を目安に。



タテ型は水位を1段階アップ!

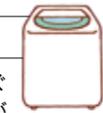


## 泡立ちを見て洗剤の適量を知る 洗剤を泡立てる

※もともと泡立ちの少ない洗剤もあるため、何度か試して調整してください。

### タテ型

「洗い」がスタートして、すぐに泡がなくなったら洗剤が不足している。液体洗剤(5~10mlほど)を追加して泡立つようにする。



泡立って粉石けんはあつて

洗剤が不足すると...  
汚れが落ちにくく、粘りけのある洗剤カスが発生して衣類につきやすい。

### ドラム式

タテ型と同じように、すぐに泡がなくなったら洗剤不足。設定で洗剤の量を増やしておくとうい。



洗剤が多すぎると...  
すすぎきれずに洗剤や汚れが衣類に残り、においや黄ばみの原因になる。

※洗剤が不足しても、多すぎても、洗濯槽のカビや配管づまりの原因になる。



水の硬度が高いほど、  
泡立ちは悪くなる...  
東京都は中硬水の地域が多いよ

「すぎ1回可」は推奨ではない

## すすぎの回数は2回

すすぎ1回では汚れや洗剤、洗剤カスが残る。衣類の変色や肌の荒れなどの原因にもなるため、かならず2回に設定する。  
洗剤カスが残る場合は、水量を増やす。ドラム式は設定で「注水」を選ぶ。

### 「ため」と「注水」

水をためて、給水せずにすすぐのが「ためすぎ」で、水をためて、給水しながらすすぐのが「注水すぎ」。  
そのため、注水すぎのほうが、水量が若干多くなり、よりしっかりとすすげる。



## 脱水(乾燥)して完了!

終了のブザーが鳴ったら、すぐに洗濯物を取り出して、  
ふたを開けて洗濯槽の通気をよくしよう。

★小さな子どもが洗濯槽の中に入らないように要注意!



## 洗濯槽の手入れ

洗濯槽のそうじは1~2カ月に1回行うとよい。とくに春から夏にかけての時期は温度や湿度が高く、雑菌が繁殖しやすいので、小まめにそうじすることが大切。  
そうじの方法は、洗濯機の機種によって異なるので、付属の説明書を読んでやってみよう。



監修: 茂木孝夫さん  
白栄会クリーニング(小金井市)代表、  
著書『家庭(うち)でできるカラダにいい洗濯術』(コスミック出版、2019年)

タテ型・ドラム式、  
根強い人気の二槽式と、洗濯機は  
多種多様な時代になりました。  
家にある洗濯機を活用して、  
気持ちのいい洗濯を!

取材は2024年3月15日現在

# よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？

## キーワード

### サステナブル

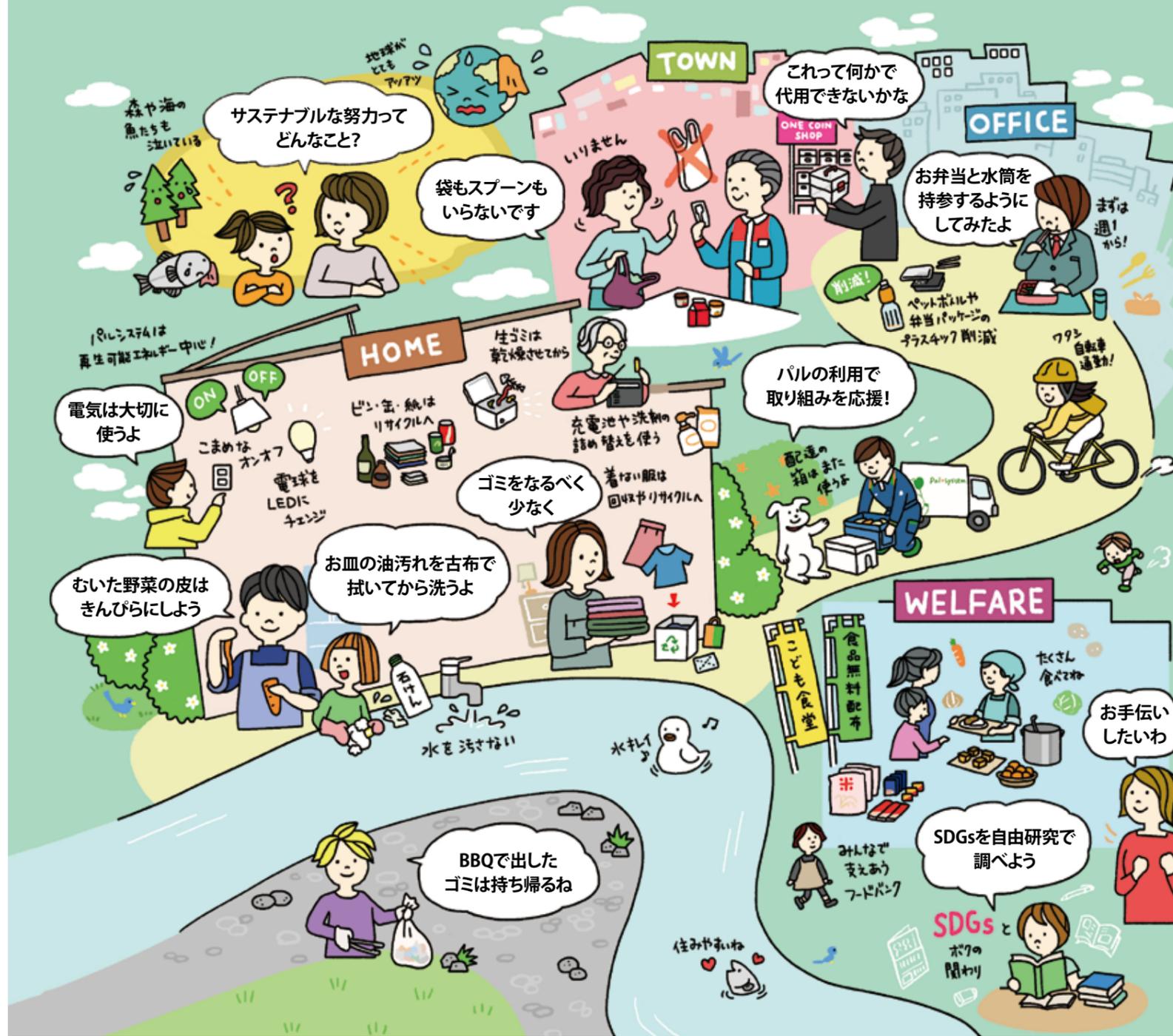
「サステナブル」という言葉をよく聞くようになりました。「持続可能」という意味で、次世代もこの地球に平和に住み続けるための取り組みを総称する言葉です。持続可能な未来のため、みんなで考えていきましょう。

### なぜ、いま「サステナブル」？

産業活動が発展し、私たちの生活は便利になりました。しかし、豊かな生活は大量生産・大量消費の経済体系を生み、環境汚染や資源の枯渇など、地球の未来が危ぶまれる問題に直面しています。今、世界中が協力し、地球やくらしが続く未来のため、サステナブルな取り組みを進めています。

### 身近なくらしから未来を変える

地球規模の大きな問題でも、個人にできる一歩から。食品ロスやごみを減らす、環境負荷の少ない商品を選ぶなど、くらしのなかでできることを続けていきましょう。みんなで乗り越えようという気持ちが、個人、企業、国などを巻き込み、「サステナブル」の大きな動きとなっています。



### パルシステムのサステナビリティ

1970年代に誕生して以来、パルシステムは商品や活動をつうじ、よりよい社会づくりのために、組合員とともに歩んできました。そこには環境保全型農業の商品、リユース・リサイクル活動、カンパなどの平和活動など、組合員の利用のなかで、ずっと続いてきた、サステナブルな取り組みがあります。2030年に向け、パルシステムは新たに「環境・エネルギー政策」を策定。取り組みをいっそう強化していきます。

#### 【温室効果ガス削減】

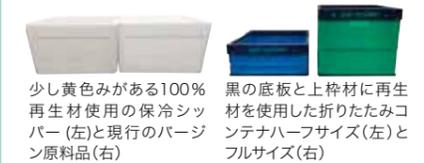
センターなどの施設や車両から排出される温室効果ガスを46%削減します(2013年度比)。「温室効果ガス排出ゼロ」の施設および、EVトラックの導入による配送モデル構築などを進めています。



EVトラックの導入がスタート(パルシステム東京 昭島センター)

#### 【プラスチックの削減・環境配慮】

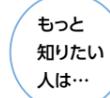
商品お届けの際に使用する保冷箱や折りたたみコンテナに再生プラスチックを使用し、2030年度までに累計763tのプラスチック削減をめざします。



少し黄色みがある100%再生材使用の保冷シッパ(左)と現行のバージン原料品(右) 黒の底板と上枠材に再生材を使用した折りたたみコンテナ(左)とフルサイズ(右)



「環境・エネルギー政策」リーフレット



もっと知りたい人は…



「サステナビリティ」パルシステムHP

### 持続可能な開発目標「SDGs」が誕生

サステナブルな社会を実現するため、2015年に国連は「SDGs」を採択しました。「誰ひとり取り残さない」ことを強調し、世界が抱える「環境・社会・経済」の課題解決をめざしています。貧困や飢餓、経済成長やジェンダーまで、幅広い課題を17の目標として掲げ、2030年までの達成を目標として世界が動いています。

SDGsは学校教育にも組み込まれ、認知度を高めています。サステナブルという言葉も、企業や商品のなかに浸透するようになりました。



「SDGsとは？」 JAPAN SDGs Action Platform (外務省)



### サステナブルファッション

ファッション産業では、大量な生産・消費・廃棄による、大きな環境負荷が国際的な課題となっています。

衣服の多くを輸入に頼る日本では、需要が増えるにつれ、1枚あたりの価格は年々安くなっています。その安価の裏側に、過酷な労働環境におかれている海外の人々や、環境への負荷が存在しています。

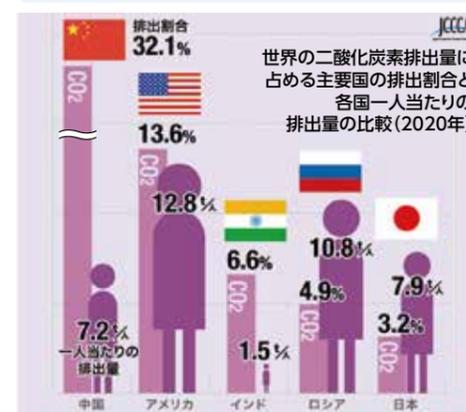
衣服の生産、着用、廃棄にいたるまで、環境に配慮したサステナブルなファッションへの取り組みが進められています。私たちも衣服を買うまえに、必要性や価格の裏側などについても考えてみましょう。



「これからのファッションをサステナブル〜 Sustainable Fashion〜」(環境省)



### 脱炭素社会への取り組み



脱炭素社会とは、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)をはじめとした「温室効果ガス」の排出量実質ゼロをめざす社会のこと。大気中のCO<sub>2</sub>などの濃度が増えてくると温室効果が高まり、結果として地球の平均気温が上昇。これが「地球温暖化」です。

日本も2050年までに実質ゼロをめざしていますが、達成にはほど遠い状況。日本のエネルギーの多くは化石燃料に依存し、企業や家庭からのCO<sub>2</sub>排出量も多いことが課題です。

私たちも車の移動を減らす、省エネに努めるなど、できることから取り組んでいきましょう。



荷物を1回で受けとる工夫もCO<sub>2</sub>削減!

### サステナブル まとめ

- サステナブルは私たちの今のくらしをずっと続けていくため、世界中が進めている取り組みの総称
- 取り組むことで、世界が抱える問題解決のためのアクションに
- 地球の未来のために誰もが行動を起こし、続けていきましょう



イラスト/小丸伸子 取材は2024年3月15日現在

# 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が現場レポート

新型コロナウイルスなどの影響で休止していた、センターまつりが復活。足立センターでは、多くのイベントが行われ、来場者が楽しい時間を過ごしました。

メーカー・生産者の出店やスタンプラリー、パルシステム東京公式Instagramのアカウントに会場のようすをライブ配信する試みも。

節分にちなんだ豆まきタイムでは、鬼役の職員に子どもたちが丸めた紙を投げつけて大盛り上がり！パルーンアート教室や、センターに併設する認証保育所「ばる★キッズ足立」でのおやつ作り教室などを、多くの親子連れが楽しみました。「商品の魅力を体感できた」「メーカーの人に話が聞けてよかった」など、組合員と生産者との交流が深まった一日でした。

## 〔2/3〕 足立センターまつり

### 節分豆まき、インスタライブ配信も！ 楽しいイベントで わいわい盛り上がりました



メーカー・生産者は、商品説明や試食提供で商品の魅力をアピール。北海道から参加した「富良野青果センター」は、「いろんな大きさ、形の野菜ができることを知ってほしい」と、規格外野菜を販売。「秋田南部園」の100円で産直米袋詰め放題は、あっというまに完売



#### アイデアを出しあい、 みんなで作りあげました

新センターになって7年目にして初めてのセンターまつり。半年前から準備を進め、みんなでアイデアを出しあいました。メーカーや生産者との交流ができて、刺激になりました。今後も、地域のみなさんに喜んでいただけるサービスを提供していきたいと思ひます。

足立センター 小林竜大センター長



14団体のメーカー・生産者など約80名が参加。おやつ作り教室やフェイスペイントでは、「ばる★キッズ足立」の保育士も大活躍！

#### パルシステムのイベントに 参加しませんか？

親子で参加できる講座や、みんなで調理する講座などを開催。こちらから場所や日時などを選んで探してみよう ▶▶▶



## 〔1/26〕 大江戸フェスティバル 試食・試飲・手作りなどを楽しみました

試食や試飲を楽しみながら、パルシステム商品のよさを伝える交流会。江東区と中央区の13委員会が、昨年度企画した講習会からおすすめ商品などを選び、趣向を凝らした展示で参加者を迎えます。石けんや入浴剤のお試しコーナーで



は、香りや手触りを実感しました。牛乳やパン、ジャムやオリーブオイルなどの試食や試飲、食べ比べでは、委員がおいしさの理由を説明。楽しみながら学んだひとときになりました。【大江戸エリア13委員会】

参加者の声 初めての食べる商品もあり、楽しく会場をまわって、たくさん発見がありました。防災食のアイデアは、ふだんの食事にも生かせそうで参考になりました！

## 〔1/31〕 毒性が明らかになってきた有機フッ素化合物 PFAS(ピーファス)って何？

多摩や沖縄の問題と思われていた地下水のPFAS汚染。さらに各地で検出され、健康への影響も指摘されています。PFASの基本と身を守る方法を、科学ジャーナリストの植田武智さんから聞きました。最新の調査結果とともに、有機フッ素化合物



は、米軍が使用した消火剤だけでなくフライパンやハンバーガー包装紙などで多様に使われていること、PFAS対応の浄水器の利用やPFAS不使用のものを選択することなどの対策も話しました。【目黒中央委員会】

参加者の声 3月末に発行の「身近な有機フッ素化合物から身を守る本」(植田武智著、食の安全・監視市民委員会発行・写真左)を読んでさらに学びたいと思ひました。

## 〔2/8〕 なにが違うの？なにがいいの？ 「特別栽培、有機栽培(コア・フード)、エコ栽培」

パルシステム連合会産直推進課の下沼昭彦さん(写真下)を講師に、産直野菜の栽培の特徴を学習。日本の農業の歴史や課題にもふれながら、パルシステムの環境保全型・資源循環型農業の取り組みを解説。消費者にとって有機JAS認証を取得した青



果は、安全・安心を判断しやすいが、認証取得には費用と負担がかかり、あえて取得しない農家も多いとの現実も知りました。最後に、委員がパルシステムの食材で作ったカレーを食べながら交流しました。【豊ヶ丘委員会】

参加者の声 組合員講師として組合員にパルシステムの野菜について伝えることもあるので、勉強しにきました。新しく知ることあつて興味深かつたです。

## 〔1/23〕 北東下町エリア交流会 あつまれ！わたしの推しパルたち

足立区・荒川区・葛飾区・台東区・文京区の委員を中心に集う交流会。YouTubeパルシステム公式チャンネルに登場する『まるや八丁味噌』『昭徳の産直九州産天日干しあじびらき』『日本のこめ豚』の生産者、メーカーを招き、商品のこだわりな



どを聞きました。株式会社丸や八丁味噌の浅井社長は江戸時代からの伝統製法を守っていることを、シーボーン昭徳の西木さんは魚のおいしさを引き出す方法で加工していることを、(株)ポーランドグループの豊下代表はアニマルウェルフェアに基づいた飼育や飼料米の利用などを、語りました。動画制作の裏話も聞き、お互いの思いを伝えあいました。【北東下町エリア13委員会】



## INFORMATION

### 1/25 第10回定例理事会開催

- 2024年度機関会議及び準機関会議日程承認の件  
2024年度の通常総代会、理事会等、定款に基づく機関会議及び、円滑な機関会議の運営を目的に開催する準機関会議(総代会議等)の日程を議決しました。
- 2024年度第2回総代会議の招集並びに「第32回通常総代会議案 第一次案」決定の件  
「第2回総代会議」の招集と、「第32回通常総代会議案(第一次案)」の決定を議決しました。
- 日本生協連「生協役員賠償責任保険(経営リスク保険制度)」加入申込の件  
役員が第三者から損害賠償請求を提起された場合に備え、「生協役員賠償責任保険」を契約(既存契約の更新)することを議決しました。

### 2/3

#### 憲法カフェ第3弾 教えて長谷部先生！ 「法の支配」ってなあに？

くらしの視点で憲法を学ぶ憲法カフェ。この日の講師は長谷部恭男さん。まず、「車は左を走ると法律に従い車が事故なく流れるように、人は法を道具にして行動を判断します」「そのために法が備えるべき特質を“法の支配”と呼びます」と解説しました。さらに憲法へと展開。「集団的自衛権の解釈変更は、論理的整合性に欠けていて、どういう状況なら行使できるのかも明確でない」「緊急時の対応は法律レベルで決まっているので、緊急事態条項の新設も必要ない」と、憲法論議の問題点を指摘しました。



長谷部恭男はせせべやすとさん・早稲田大学法学部法学研究科教授・著書「憲法と平和を問う」など多数

### 2/3

#### 組合員にお届けする、配達担当のスキルを審査する 第2回 パルシステムコンテスト 開催！

パルシステム東京の配達担当は、ただ商品を運ぶのではなく、組合員が気持ちよく受け取れるように努めています。昨年に続き開催したこのコンテスト。組合員役の「地方で暮らす親にパルシステム商品を届けたいんだけど…」との質問に「パルのはこ」を説明するなど、各センターの代表者は、商品とともに情報を届けるようすを演じました。コンテストを撮影した動画は配達担当のスキルアップに活用していきます。



コンテストに参加した17人の配達担当者を優勝した豊田美南さんのコメントを13ページに掲載



とっても楽しいね

こんせんくんと記念撮影



おやつ作り教室 鬼の形ができたよ

ホットケーキミックス、国産大豆きな粉などを使った型抜きクッキーに挑戦



パルーンアート教室

フェイスペイントも！

かわいーでしよ



パルシステム東京公式Instagramのアカウントにライブ配信して、会場のようすを伝えた

# わいわい TALK

みなさんの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」を紹介します

## 被災地スタディツアー 参加者の感想に思いを寄せて

『わいわい』2月号の「明日へ そして前へ」は、みやぎ復興スタディツアーで行った場所、気仙沼が出ていました。私も県立気仙沼向洋高校の遺構を訪れて、そのあまりのよすに愕然としました。

参加された方の感想にお子さんがしっかり受け止めている姿が書かれていて、同じ思いを共有できた気がしました。

町田市 やまびこ



## 子育てに「お呼び出し」はつきもの 次世代も支え合える社会に

2月号「ハートでコミュニケーション」。子どもの発熱や病気では何度お呼び出しされたか、わかりません。今はもう大人になってしまいましたが…

次の世代の方にも、お呼び出しがあっても「お互いさま」といえる社会であってほしいです。

練馬区 がっさん



文京区/ちゆん  
3人目が産まれました。お弁当のおかずからオムツまで、パルシステムをこれからもフル活用です！



青りんご通信  
Vol.56

## 新たな門出に感謝と応援！

4月は新たな旅立ちの季節です。パルシステム東京や配送を担う子会社、委託協力会社にも、初めて社会に出る新卒の職員・社員が入協・入社しています。仲間が増えたことはとてもうれしいことです。何より、パルシステムのよさに共感し、職場として選んだ若者に明るい未来を感じます。

今、国際協同組合同盟(ICA)の声明の見直しに当たり、協同組合の発展に寄与する存在として「職員」が注目されています。組合員の願いをかなえる事業と活

パルシステム東京  
理事長 松野 玲子



動に、職員の力は欠かせません。新卒職員は研修後、みなさんのお宅に配達にうかがいます。経験者採用も年間をつづけて行われています。新しい仲間を温かく見守りながら、迎えていきましょう。

パルシステム東京  
1月のデータ  
総事業高: 66億3,707万円  
組合員数: 53万5,667人  
予算比: 100.7%  
予算達成



## 意外と手軽な蒸し料理 電子レンジのかわりに挑戦したい

2月号「蒸すってカンタン」を見て。蒸し料理は簡単ヘルシーで増やしたいレポートリーでしたが、いつもスチーム用ケースに入れて電子レンジでチンしてました。フライパンとお皿で蒸すほうがふっくら仕上がります。手軽に挑戦してみたいです。香味ダレもおいしそう！

練馬区 ゆうこりん



## おいしい国産大豆の厚揚げ わが家の常備品です！

国産大豆を使ったシンプルな厚揚げ、スーパーではほとんど見つけることができず、毎週かならず購入できるとありがたいです！

寒い時期には豚汁の具材に、夏には焼いてネギとおろししょうがとしょうゆで食べたり、一年中欠かせません。安心しておいしい厚揚げ、これからもよろしく願います。

世田谷区 もももん

## 家族の変化に合わせて カタログも変えて続けます

カタログが『ヤムヤム』(yumyum For Baby & Kids)から『コトコト』になって15年。子どもたちが巣立ったら最終的には『Kinari』かなと思っています。未永く愛用したいです。

台東区 ちーこ

## 楽しく読んだ子育て模様 笑顔にもいやされて

2月号の「私が泣いた日、笑った日。」がおもしろかったです。ご長男が彼女を連れてきて小食でびっくりしたお話、末の3歳の子が「ほっぺにチュウしていいよ」と「許可」しているのにも、わが子の小さいころを思い出してほほえましく、いやされました。

6人も産んで育てている総務部・大田さんの笑顔もよかったです。

八王子市 うめ



調布市/あつくん5歳  
野菜をおいしいといってモリモリ食べています。大好きな新幹線で野菜を運んでいるところです。



足立区/まーていー  
塾弁当。何となく詰めたら全部パルシステムのもので、パルって本当に便利だと思いついた朝。

## 3つのコツに目からウロコ たしかに「うまいもの」!

2月号の「うまいもの研究所」には、目からウロコ。親子丼の玉ねぎは炒めてから?

試してみたら、コクが出ておいしかった。

立川市 シド

## きとなつかしく思い出す 息子とカタログを見る時間

6歳の息子と、週末にカタログを見ながら「これおいしそうだね」「ママ、これ注文したい? お願い!!」などと話すのが私にとってとても愛おしく、大切な時間です。

大きくなって手が離れたら、きっとこの時間のことを思い出すんだろうなあと思っています。今週もいっしょにカタログを見ています。

江戸川区 まぶちゃん

掲載の方には  
300ポイントを  
プレゼント

応募は下の二次元コードまたは  
16ページの応募方法から



イラスト:園エムクモト

## 第2回 パルシステムコンテスト 優勝!!

ひこたみなみ  
江戸川センター 彦田 美南さん



入協歴 1年11カ月  
好きなパル商品  
「産直小麦のミルク焼きドーナツ」

第1回パルシステムコンテストの動画を見て、「私も参加したいな」と思っていました。だから、江戸川センター代表に選ばれたときはとてもうれしかったです。コンテスト、とても緊張しましたが、「いつもの組合員さんに寄り添った配達を」とのぞみました。

以前、働いていた飲食店では、コロナ禍以降、来客数が激減。お客様にまた来ていただくためにはどうすればいいのかとずっと考えていました。今も、組合員さんに来週も利用していただくにはどうすればと考えています。これからも、「アイスがあります。すぐ冷凍室に入れてくださいネ」と声をかけたり、気温に合わせ通い箱を重ねる順番を工夫したり、組合員さんに気持ちよく受け取っていただけるよう心がけます。

おしえてあげたい私のレシピ

今月の  
食材



米粉でトロッとデミグラス

わが家のハンバーグのソースは、きつね色になるまで炒めた米粉に水を混ぜ、ケチャップとソースを加えて、トロッとさせたデミグラスソース。

パパも子どもも喜びます!  
三鷹市 ばん

チヂミは米粉が人気!

米粉50g、片栗粉大さじ3、卵1個、水130ml、しょうゆ小さじ1、鶏ガラスープの素少々で、チヂミ生地を作る。人参のせん切りや長ねぎの小口切りを入れ、ごま油をひいたフライパンで焼く。

大田区 桜吹雪

小麦粉と同様に使います

唐揚げの衣に米粉を使っています。サクッと揚がり、時間がたってもおいしいです!  
国分寺市 くり坊

レシピ募集中!

「鶏ムネ肉」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。



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。たまごやきには「素材がいきる白だし」

当選発表

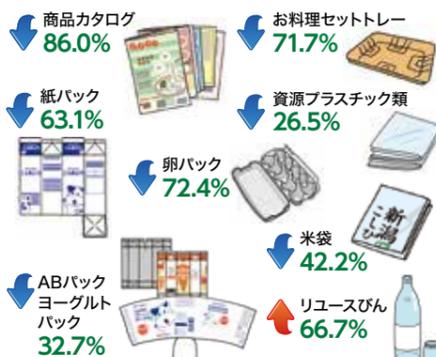
2月号クロスワードの正解は「みかん」でした

応募総数は1,067通でした。江戸川区の加藤さんをはじめ20名の方にこんせんくんQUO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。

## リユース・リサイクル回収率

\*回収率は2023年4月~2024年1月の回収量/供給量





課題だった支援のかたより。  
今、能登半島では、官民の連携が  
効率的な支援を展開。



左下の写真、赤いジャンパーの男性がピースボート災害支援センター(以下、PBV)の上島理事。「被災者も行政も団体も、上とか下とかでなく、協働しながら、不休の活動を続けています」と話した(写真提供:PBV 団体ホームページ「2024年 緊急支援 石川県能登半島地震」より)▶▶▶

## 震災翌日には能登入りした「ピースボート災害支援センター」

能登半島地震が起きた翌日、一般社団法人ピースボート災害支援センター(以下、PBV)は、発電機やガスボンベなどを積み込み、現地入り。他団体や各地から駆けつけたスタッフと合流し、炊き出しの手伝いや、どんな支援が必要かなどの情報収集を始めました。

このように迅速に活動を始めた背景には、東日本大震災後にできた、国・地方自治体と災害支援団体が日常的に連携する体制があります。「ふだんは災害支援の研修を実施したり、災害に強いまちづくりに協力したり。そして発災後は、すぐ現地に行き官民連携で支援することが決まっています」と話すのは、PBV理事の上島安裕さん。報道で「ボランティアは現地入りをしばらく控えてほしい」との呼びかけがあっても、支援団体は迅速に活動を始めていました。

「被災地では、具体的な活動をするだけでなく、災害支援が効果的に行えるように調整するのも私たちの役割です。自治体の対策会議にも参加し、これまでの支援の経験を聞かれたり判断を求められたり。支援活動の積み重ねにより、私たち市民団体への信頼が高まっていると実感しています」と続けます。

また、「被災地で心配なく活動できるのは、パルシステムさんをお願いした食品の提供や経済的支援があるから。組合員のみなさんのカンパにも支えられています」とも。そして、「能登は今後もさらに多くの人手が必要です。道路も改善し気候もよくなり、一般の方も支援活動をしやすくなります。PBVホームページのボランティア募集サイトに登録し、ぜひ支援に参加してください」と結びました。

取材は2024年3月15日現在

パルシステム東京も支援に取り組みました



JAのと・珠洲支店出田(すった)の倉庫。産直米「能登棚田米こしひかり」を生産するJAのとも被災。出荷可能になりしだい、再開の予定(写真提供:JAのと)



コープいしかわの配送をパルシステム職員も応援。朝礼にも参加し、現状を聞く(前列中央がパルシステム職員)



東京都生協連合会が呼びかけた街頭募金で、能登への支援協力を声かけするパルシステム東京理事たち(新宿区)



## キラキラSNSが気になるのは、自然な感情？

相談者のTさんは、「ママ友も子どももおしゃれな感じで、手のこんだお弁当まで…。有名人のSNSなら気にならないのに、知り合いのキラキラ投稿には、落ちこんでしまう」と言います。身近な人だからこそ、「私、がんばっていないのかな?」「うちは余裕がなくてムリ!」「いいね!を押すのを迷う…」などと、自分のくらしと比べて、気持ちがざわついてしまう。そんな人も多いのでは?

Tさんはふだん、どんな投稿を楽しみにSNSを開いているのでしょうか?「育児情報やおいしいレシピを知りたい」のだそうです。

SNSの使い道はいろいろだけれど、できれば気分を上げるものにしたいですね。自分が見て心地よい投稿だけを見るようにするなどの工夫をしてみてください。

## SNSとはマイペースで、ほどよくつきあおう

さて、熱心な投稿を続ける人たちは、どんな気持ちでいるのでしょうか?「たくさんの“いいね”がうれしい」「今の瞬間をアルバムのように残したい」「昔の仲間とつながるきっかけにしている」などと、世代を問わず、自分自身が楽しむために投稿する人が多いようです。

一方で、今は若者を中心に“映えない”、飾らない日常だけを投稿するSNSも流行中。「自分がつながりたいと思っている友だち限定で交流したい」「SNSに疲れず、気楽に楽しみたい」と感じる人も増えているのです。

情報は見るだけでけっこう消耗するもの。とくに疲れているときには、ほかの人の投稿がまぶしすぎると感じるのは自然なことです。そんなときは、使用時間を減らすのもひとつです。

(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 03-6205-6720 ※相談は無料 月~金:10時~16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶▶▶

さて、今月のお悩みは……?



SNSでママ友のキラキラ投稿を見ると、ちょっとへこみます  
Tさん(30代・2歳と0歳の子のママ)



にゃんこたちに聞きました  
みんなはどう思う?

	いっしょだよ。私も「見る専門」にしてる。投稿してないよ		SNS、自分は全然使っていないよ
	自分がほっこりする投稿だけを見る設定にしているよ		「いいね!」したアイデアを家でマネしたり、便利に使ってるよ

SNSに求めるものは人それぞれ。自分流の気楽なつきあい方を意識してみるといいですね。

おたよりカード

## 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)。

- お弁当作り 10のヒント
- 洗濯機の使いこなし術
- キーワード「サステナブル」
- わいわいレポート
- わいわいトーク
- パルシステムコンテスト
- シリーズ「明日への種まき」
- ハートでコミュニケーション
- うまいもの研究所「サラダチキン」

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。

●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4月号」

# 3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



**コツ 1**  
**肉の厚さを均一に**

肉の厚みが半分かつ均一になるように、観音開きにする。必要最小限の加熱時間でも、ムラなく火がとおる



**コツ 2**  
**砂糖の保水効果で肉がしっとり**

砂糖には、食材の水分を抱え込んで離さない保水性がある。肉にすりこんでおくと、仕上がりがしっとりする



**コツ 3**  
**肉の水分を保つため加熱しすぎない**

食材の水分を逃しにくい蒸し焼きと、火のおしすぎを防ぐ余熱調理で、肉をやわらかく仕上げる



砂糖の保水力でしっとり、やわらか

サラダチキンとねぎ油ソース

「簡単でおいしい」「何度も作ってます」という声が多いレシピです!



分子調理学研究者  
こじまぼん助  
YouTubeでも詳しく解説中

**【材料】(作りやすい分量)**  
全量カロリー / 768kcal  
『までっこ鶏ムネ肉』.....1パック(400g)  
塩.....肉の1% (4g)  
砂糖.....小さじ1ほど  
酒.....80ml

**〈ねぎ油ソース〉**  
長ねぎ.....1/2本(みじん切り)  
油.....大さじ1強  
塩.....ひとつまみ

- 【作り方】**
- (1)十分に解凍した鶏ムネ肉を観音開きにする【**コツ 1**】。
  - (2)肉に塩と砂糖をふりかけ、ツヤが出るまでよくすり込む【**コツ 2**】。
  - (3)肉の皮目を下にしてフライパンに入れ、酒をかける。アルミ箔でふたをして、中火で5分ほど加熱する。湯気が立って、肉全体が白くなってきたら裏返す。



裏返すタイミング

- (4)再びアルミ箔をかけ、弱火で2分ほど加熱する。火を止めて10分ほどおき、余熱で中まで火をとおす【**コツ 3**】。

**〈ねぎ油ソース〉**  
フライパンに長ねぎ、油、塩を入れる。強火にかけ、油が温まったら弱火にして炒め、長ねぎの香りが弱くなったところで火を止める。好みでサラダチキンにかける。

★残ったサラダチキンは、ラップをかけて冷蔵庫で保存のうえ、早めに食べきってください。

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)クレア

## クロスワードパズル



答 A B C

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

- わいのキー**
- 1 アンデルセン童話「みにくい○○○の子」
  - 4 間の抜けた失敗をすることを「○○を踏む」という
  - 5 植物からとる天然繊維で、衣類によく使われる綿と○○
  - 6 相手の機嫌や体調を知りたいればこれを見る
  - 8 「春は○○○○。やうやう白くなりゆく…」で始まる『枕草子』
  - 9 道ばたや寺社の境内など、野外で商品を売る店のこと

- たのキー**
- 1 「うっせえわ」でメジャーデビューした人気歌手
  - 2 椅子などにある、ひじを置くところ
  - 3 5本の道が集まっている交差点
  - 5 会話や歌の間にはさむ言葉やしぐさ。「○○○○を入れる」
  - 7 ○○○豆腐、○○○昆布、○○○月夜
  - 8 ビールをグラスにそそぐと立つもの

**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 ■パソコン  
QRコード  
パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

■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送便へ

\*スマホ・PC 締切は  
**4月28日(日)**  
\*カード締切は  
**4月26日(金)**