

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

3

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



知っておきたい

防災食クッキング

病院清掃のプロに聞く

OKおそうじ NGおそうじ

今月のキーワード

紫外線

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！



LESSON 1

停電、断水の時にも役立つ湯せん調理 お湯ポチャレシビ®

耐熱性ポリ袋に入れた食材をお湯で温める「湯せん調理」でオムライスを作ります。いろんなメニューに応用できますよ。



オムライス 調理時間：約40分



写真は2人分の材料

材料(1人分)
 <ケチャップライス>
 米(無洗米).....約1/2合(70g)
 水.....1/2カップ(100ml)
 『おやつソーセージ』.....1本
 ケチャップ.....大さじ2
 <オムレツ>
 卵.....1～2個
 塩.....ひとつまみ

お湯ポチャレシビ®の利点

- ◎必要最低限の水と熱源で温かいものが食べられる
- ◎1つの鍋で同時に何種類も調理ができる
- ◎湯せんの水も鍋も汚れないので、繰り返し使える
- ◎袋に入ったまま食べれば洗いものが減らせる
- ◎使用後の湯は蒸しタオルや湯たんぽなどに使える

停電時は…

冷蔵庫の中の食材が傷んでいないか確認し、
 冷蔵庫→冷凍庫の順に食材を使うのがおすすめです

作り方

- 耐熱性ポリ袋にケチャップライス、オムレツの材料をそれぞれ1食分ずつすべて入れ、袋の上から混ぜる。



- ①の袋を、空気を抜きながらねじり上げ、上のほうを結ぶ。



point

お湯ポチャレシビ®は真空調理の応用。袋に空気が入っていると、湯に浮いて火がとおりにくいので、なるべく抜きましよう。

- 皿の上に②を平らに入れ、ふたをして火にかける。



注意!

- ◎一度にたくさん作るときは、1袋に材料を大量に入れず、袋の数を増やす
- ◎鍋底の熱で袋に穴が開かないように、かならず皿(ざるなどでも可)を敷く
- ◎食材は火がとおりやすいように平らに入れる

- 鍋の底に皿を敷き、鍋の半分まで水を入れる。



- 沸騰したら中火にして20分加熱。火を止めてふたをしたまま10分蒸らす。



※オムレツだけの場合
 加熱10分+
 蒸らし5分でOK。

- 食品用ラップを敷いた皿に盛りつけ、ケチャップをかける。



※卵は、加熱時間が長いと成分が化学反応を起こして緑色になる場合がありますが、食べても問題ありません。

防災用品の必需品! 給水容器

災害時、給水車から運んだ水を使用すると想定し、給水容器に入れた水を使ってみましょう。試すことで、給水容器の使い方が確認できるのはもちろん、調理にどのくらいの水が必要になるかもわかります。



水を汲むのも2人がかり…
 鍋に入れるのも時間がかかる



大事な水だから、
 こぼさないように気をつけて

pal*system

『わいわい』読者親子が体験

知っておきたい 防災食クッキング



電気、ガス、上下水道が
 不通の状況を想定し、
 簡単でおいしい防災食を
 作りますよ!

教えてくれるのは
 防災士・災害食専門員・管理栄養士
 今泉マユ子さん



防災の備えはできていますか?
 地震、大雨、台風などによる自然災害が多く、
 家庭での防災への取り組みが大切になっています。
 在宅避難を余儀なくされた場合に備え、
 防災食クッキングに挑戦しました。

体験する読者は…

防災食は「おいしくない」という
 イメージがあるので、
 おいしく食べられる方法を知りたい!

島田
 ファミリー



まゆみさん

いつくん
 (小学5年生)

防災用の食品やグッズはそろえたものの、
 災害を想定したシミュレーションは
 できていないので、家族で体験したい!

藤田
 ファミリー



かんさん

かおりさん

あきとくん(6歳)

さやかちゃん(3歳)

使うものは…

食材

ふだん常備している食材や調味料を使って調理!



- 米(無洗米)
- 卵
- 塩
- 『おやつソーセージ』
- 『4種の国産ミックスビーンズ』(パウチ)
- 『ツナフレック パウチ』
- 『北海道産スイートコーン(パウチ)』
- 『産直小豆ゆであずき』
- カンパン
- ケチャップ、マヨネーズ
- メーブルシロップやジャムなど

キッチングッズ

備えておきたいカセットコンロとカセットガス。
 調理はすべて、耐熱性ポリ袋で!



- カセットコンロ、カセットガス
- ふたつき鍋
- 鍋に入れる皿(耐熱用)
- トング
- 計量カップ・計量スプーン
- キッチンばさみ
- ウエットティッシュ
- 食品用ラップ
- 食器
- 耐熱性ポリ袋



調理用には給水容器の水を使用! (3ページ参照)

「もっと知りたい! 防災食のこと」



災害時も栄養バランスは考えたほうがいいの？

災害時も栄養バランスは大事です。とくに不足しがちなものは野菜、果物。衛生上の問題から、青果は支援物資でも届きにくいので、備蓄しておかないと食べられないと思っておいください。

野菜ジュース、野菜入りのレトルトスープ、乾燥野菜、果物缶、ドライフルーツなどをふだんの食生活で利用し、災害時には備蓄食材として取り入れられるように、じょうずに工夫しておくといいですね。



避難してるときもお菓子が食べたい！

災害時は身体の栄養と同じくらい、心の栄養も大切。お菓子やジュース、コーヒー、お茶など、ふだん食べていて好きなもの、ほっとできるものを用意しておくで安心ですね。



在宅避難については『わいわい』2022年7月号「在宅避難 やってみたい」でも詳しく紹介しています



防災食はどのくらい備えておくといいの？

家族が最低3日間、できれば1〜2週間過ごせる量が目安です。主食、主菜、副菜、おやつ、飲料、調味料と分けて考えてそろえておくといいですね。食べたいもの、食べる量は一人ひとり違うので、自分や家族が好きなもの、ふだん食べ慣れているものを備えましょう。また、食料はなるべくいろんな種類を備蓄しておくのがおすすめです。今食べたいものと、そのときに食べたいものは同じではありません。食べるものを選ぶことで、気持ちも前向きになります。水とカセットコンロ、カセットガスの備えも忘れずに。

備蓄品の目安を知りたい人は、▶東京都総務局総合防災部作成の「東京備蓄ナビ」をチェック！各家庭に合わせた7日分の備蓄の目安がわかります。



ローリングストックをしよう

いつも食べているものや日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、使った分を補充しながら備蓄する「ローリングストック」を心がけましょう。また、アルファ化米など長期保存可能な防災食も便利ですが、まとめ買いをすると一度に賞味期限になり、食べきれないことも。賞味期限が過ぎないように、食べながら備えてください。食べてみると口に合うかがわかり、食べ方も確認できます。もし口に合わない場合は、調味料を足したり加熱したりして、ふだんの食事に近づけるのがおいしく食べるポイントです。



パルシステムの商品が毎週届くのも、ローリングストック。食べたらまた注文！

備えあれば憂いなし

講師・監修 今泉マユ子さん
防災士・災害食専門員・防災食アドバイザー・管理栄養士として全国で講演を行う。テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、WEBでも活躍中。



水や食料は命があってこそ大切なもの。災害時にはいちばん大切なのは、命を守るための備えです。まずは、家屋の耐震補強、家具の転倒・落下・移動防止、水害対策をしておきましょう。

そして、災害時は、心身の健康を守ることも大事。おいしい食事は心を安定させ、温かい食事は生きる気力を奮い立たせます。

災害はいつ起こるかわかりません。ふだんから、家族で防災訓練をしておきましょう。カセットコンロを使い、水道の水を使わず、備蓄している水だけで料理を作ってみてください。もしものときの練習にもなり、また1回の調理でどれくらいの水を使うかがわかり、自分の備えを見直すきっかけにもなります。ふだんやっていないことは、災害が起きてても急にはできません。やって

みて、できないことを知ることでも大事。備えていることで、いつもと同じような生活ができるだけでなく、「大丈夫」と言える、心の安定にもつながります。

今回ご紹介したレシピは、災害が起きてから食べるものでなく、いつでも食べられるものです。材料に決まりはなく、そのとき家にある材料を組み合わせて作ることが大切です。

作り慣れ、食べ慣れておくためにも、ぜひ、ふだんの生活に防災食を取り入れて、いざというときにお役立てください。

防災食については今泉さんの本もチェック！



『もしもこはん3災害時も、普段も、役立つ「お湯ポチャ」調理免疫力アップレシピ』（清流出版）



『新装版 親子で学ぶ防災教室 災害食がわかる本』（理論社）

こちらもチェック！

備蓄に適した商品は、パルシステム・インターネット注文サイトの「ローリングストック・備蓄品」のカテゴリからも注文できます



これだけは用意しておきたい! キッチン用防災グッズ



LESSON 2

子どもだけでも作れて、すぐ食べられる！

即食レシピ®

栄養豊富なミックスビーンズで作るおかずとスイーツは、ポリ袋に入れて混ぜるだけ。好きな材料でアレンジしてね！



ミックスビーンズ ツナコーン ケチャあえ

材料(2人分)

『4種の国産ミックスビーンズ』(パウチ)..... 1袋
『ツナフレーク パウチ』..... 1袋
『北海道産スイートコーン(パウチ)』..... 1袋
ケチャップ..... 小さじ2

作り方

1. ポリ袋に材料をすべて入れ、袋の上から混ぜる。



point

味付けはマヨネーズやドレッシングでも。自分の好きな味にすることが大切。

＼ 完成! /



ミックスビーンズ 栗あん風

材料(2〜4人分)

『4種の国産ミックスビーンズ』(パウチ)..... 2袋
『産直小豆ゆであずき』..... 1袋

作り方

1. ポリ袋にミックスビーンズを入れてつぶす。袋を破かないように注意。
2. ①に、ゆであずきを入れて、袋の上から混ぜる。



point

ミックスビーンズは、いろいろな種類の豆が入っていて、食感も栄養素も違うのがいいところ。豆をしっかりつぶすと栗あん風に。つぶ感が好きな人はそのままでも。

＼ 完成! /



カンパンちよい足し

非常食の定番「カンパン」。モソモソして食べにくいときは、自分好みの味にしちゃいましょう！



point

くだもの缶のシロップや、ジュース、コーヒー牛乳などに浸すとやわらかくなり、小さな子どもや高齢者も食べやすい！

防災食クッキング、いかがでしたか？



初のカセットコンロ調理でドキドキしました！家でも防災訓練してみます。

お湯ポチャ簡単でおいしい！

オムライス、おいしくできた！

わたしもいっぱい作れたよ。

最後に...

ゴミはなるべく少なくしたい！

災害時、ゴミの収集が停止される場合があります。長期間、自宅にゴミを保管することになります。少しでもゴミを減らすため、調理で使った袋はゴミ袋として利用しましょう。また、缶に比べパウチタイプは小さくたんで捨てられるので、気になるにおいも減らせます。

今回出たゴミの量(2人分)。まとめれば、テニスボール大に



湯せん調理は学校で習ったけど、オムライスもできるなんてびっくり！

どれもおいしい！子どもにもできる調理で参考になりました。

おいしくできてよかった！ぜひご自宅でも作ってくださいね！



調理のようすは▶動画でも配信中！



隅っこ、好き〜

ホコリ・花粉をきれいに取りのぞく

おすすめ道具

床の拭きそうじには
フローリングワイパー

床のホコリは足裏の皮脂などで意外とベタベタしたホコリが多いため、掃除機で吸うよりもワイパーで拭きとると◎。

シートを裏返して使わない。
集めたゴミで表面に凹凸ができ、
汚れがきちんと取れない

「DailyCleanフローリングワイパー」
「バルくらす」3月3回
1,408円(税込み・標準価格)

棚や家電まわりには
マイクロファイバークロス

超極細繊維が細かな汚れも残さずキャッチ。棚や家電まわりなど、拭きにくい場所のホコリも、乾拭きですっきり取れる。

洗って繰り返し
使えます

「業務用マイクロファイバークロス ブルー 3枚組」
「バルくらす」3月3回 768円(税込み・特価)

カーペットには**掃除機**

粘着クリーナーでは繊維の奥にたまった汚れが取れないため、カーペットの汚れは、やはり掃除機で吸い取るのがベスト。
カーペットの毛が寝ないように、押しつけず、軽くかければOK。

**3カ月に一度はカーペットの
スペシャルケアを！**

ヘッドを手前に*ゆっくりと引き、繊維の奥の細かなホコリを吸い出す(目安は**1秒間に20cm**)。

*前回転ブラシ(前に動かすときに軽く動くタイプ)の場合

引くときに
細かなホコリを吸う
ゆっくりと

押出すときに
大きな
ホコリを吸う

お掃除ロボットはどう？

大きなホコリを吸い取るには便利だけれど、部屋の隅やモノとモノのすきまのホコリを取るのには苦手な商品も。じょうずに使い分けよう。

ふわふわ〜

NG 寝るまえにおそうじをする

OK おそうじは朝か帰宅後が
ベストタイミング

ついあと回しにしてしまうおそうじですが、夜にするのはNG。とくに、寝るまえの寝室そうじは、舞い上がったホコリの中で眠りにつくことになるので避けましょう。一度舞ったホコリは床に落ちるまでに時間がかかります。ホコリが落ちきった朝か、人の出入りがなくなった帰宅後におそうじをすると、効率的にホコリが取れます。

名称:ホコリ
正体:衣類・布団などの繊維、ダニのフン、カビなど
平均サイズ:約0.08mm
(髪の毛の太さと同程度)
特徴:放っておくと細菌やカビを吸着し、アレルギーや気管支ぜんそくなどの発症原因になる。
部屋や廊下の隅に集まってくる。

教えてくれるのは
病院の衛生管理に37年間携わる
“おそうじのプロ”
松本 忠男さん

NG いきなり消毒・除菌をする

NG いきなり床を水拭きする

OK はじめに乾拭きする

いきなり水拭きすると、ホコリがぬれてベタベタになり、拭き残しの原因になります。まずは乾拭きでホコリをきれいに取りのぞくところからスタートしましょう。
また、汚れを取るまえにアルコールなどを吹きかけるのもNG。汚れに阻まれて消毒・除菌の効果がありません。使用する場合はおそうじのあとに。

NG ゴシゴシと掃除機をかける

正しいかけ方は左を参照。

OK ホコリは舞い上げずに取りのぞく

おそうじのまえや最中に窓を開けたり、ゴシゴシと掃除機でカーペットをこすったりすると、ホコリが舞い上がっておそうじの効果が半減してしまいます。できるだけ舞い上げないようにホコリを取りのぞき、おそうじ後に換気しましょう。

めくれるイマ〜

病院清掃のプロに聞く

ホコリが

取れる **OK** おそうじ

取れない **NG** おそうじ

健やかなくらしに欠かせないおそうじですが、やり方を間違えると、かえって汚れがひろがることもあるようです。ホコリや花粉が気になる季節に役立つおそうじ方法をプロに聞きました。

ホコリは放っておかないで

監修 松本 忠男さん

株式会社プラナ代表取締役社長。医療現場の清掃・衛生管理に長年携わり、これまでに700人以上のスタッフを指導・育成。

目に見える汚れは全体の2割。身体に悪い汚れほど目に見えないため、病原体のホコリになるまえに、こまめに取りのぞくことが大切です。

といっても、毎回カンペキに取りのぞかなくても大丈夫です。忙しいときは、ホコリがたまりやすい部屋の隅や廊下だけおそうじするなど、ちょっと汚れたら、ちょっとだけやる。「ちょっと」を習慣に、病気になる空間を保ちましょう。

もっと知りたい人は



松本忠男 著
『病院清掃35年のプロが教える
病気になる掃除術』(幻冬舎)

換気の基本

入り口と出口の**2カ所**を開けて、**おそうじ後**に一気に換気する。

出口は**広く**



入り口は**狭く**

花粉対策は、
取りこまないと花粉を
するがポイント！

入り口側の
レースカーテンを
閉めると、
花粉の侵入を
抑えられる

拭きそうじの基本

1. はじめは乾拭き

床もテーブルも、まずは乾いたクロスやフローリングワイパーのドライシートでフワフワとしたホコリを取りのぞく。その後、汚れの種類に応じて水や石けん液などの洗剤で落とす。

乾拭き

水拭き(乾拭きで落ちない場合)

洗剤をつけて拭く(水拭きで落ちない場合)

アルコールなどで消毒・除菌

「必要に応じて」

2. 一方向に拭く

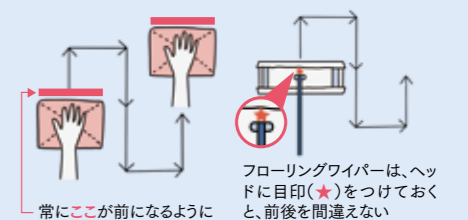
ゴシゴシ、ぐるぐると同じ場所を拭くと、集めた汚れを取りこぼしたり、汚れを塗りつけたりしてしまう。ホコリを取りのぞいた場所には戻らず、一方向に拭く。

NG ゴシゴシ拭き・ぐるぐる拭き

OK 一方向に動かす



ゴシゴシ拭くと、乾拭きでも汚れが3割も残ってしまうというデータも。乾拭きのまえに水拭きすると、汚れが貼りついてしまう



フローリングワイパーは、ヘッドに目印(★)をつけておくと、前後を間違えない



12/28
縁起のいい松や干両、ランでわが家の空間をはなやかに！

家元教授の資格をもつ委員長の山口さんの指導で、お正月向けの花を生けました。毎年恒例なので地域みなさんでにぎやか。「今日は剣山でなく吸水スポンジに挿して生ける『たてるかたち』で」と山口さん。松を主枝に、まわりに花を生ける基本を教わり、個性豊かにしあがりました。

(洗足池委員会)



12/17
食育リーダーの米粉ケーキ作り しっかりとだけれど軽いしあがりに

グルテンフリーの食材として注目の米粉でクリスマスケーキに挑戦。板状に焼いた米粉スポンジをホール型に組み立て、クリームと果物で飾ります。サラサラの米粉はダマになりにくく、油の吸収率も低いので軽いしあがりに。小麦アレルギーがある人もない人も、納得のでき栄えに。

(パルシステム東京)



12/15
アイシングクッキーでデコレーションを楽しみました

日本サロネーゼ協会認定講師の安部恵子さんを迎えてアイシングクッキー作りに挑戦しました。アイシングは、粉砂糖や卵白、水を混ぜて練ったもの。平らなクッキーの表面に、白と抹茶色のアイシングで細い枠を作り、塗りつぶしたり盛り上げたり、思い思いの絵柄を描いて楽しみました。

(かるがもクラブ委員会)



12/15
うるおい素肌でモチベーションUP！ スキンケア&メイクの学習会

(株)エムシーサービスの尾形さん、田菟さんを講師に、パルシステムのPB商品を使ったスキンケアを中心に学習。乾燥する季節、スキンケアは惜しまずたっぷりつけると肌が変わっていくことやメイクのノリやもちがよくなることなどを学び、顔も心もパツと明るくなる講習会になりました。

(くらし台東委員会)



12/13
オリジナル薬膳美容茶を作ろう 滋味あるお茶で心もほっこり

人材バンクの中国茶講師、佐藤朋子さんを講師に、薬膳の考え方に基づいた健康美容茶を味わいました。チェックシートで、どんな体質かセルフチェック。クコの実やナツメ、松の実などから自分に合った薬膳素材を選び、リラックス効果があるとされるジャスミン茶を入れ、味わいました。

(かざい委員会)



12/18
いろいろな石けんを試して お気に入りを見つけよう

『コトコト』などに掲載される、石けん商品の香りや使い勝手を試すイベントが開催されました。パルシステム東京石けん講師の薄井啓子さんが、重曹と石けん、湯を混ぜたものでコンロの汚れを落とすなど、年末の大掃除での石けん活用法を実演。石けんライフのブラッシュアップになりました。

(いやしものたんぽぽ委員会)

PickUp
1/13

おしえて！孫崎さん
～平和のために何ができるか？を考える～

世界の平和が脅かされている今、日本の「これまで」と「今」を知り、私たちがこれからの平和のために何ができるかを考える講演会が開かれました。講師は外務省国際情報局局長などを歴任した孫崎享さん。「世界を見るとときに自分のベクトルをもつことが大切。私は一人の犠牲者も出さないためにできることを、基本にしています」と話し始めました。

各国の経済力は大きく変わっています。＊購買力平価GDPを示し、「購買力ではもう、中国がアメリカの上。また、経済規模は先進7カ国合計より、＊ブリックス5カ国などの国々の合計のほうが、今や大きい」と指摘しました。



また、ウクライナの問題についても。「上川外務大臣がウクライナを訪問し武器供与を約束しましたが、これ以上の犠牲を出さないために外交的にどうするかを話すべきでは。トルコやインドネシアの大統領などが和平への仲介にチャレンジしたように」と話します。

会場からの「今、私たちにできることは？」に、「過去を学ぶこと」と回答。また、現状を知るためには、伝聞情報や短文の多いSNSだけでなく、現場取材記者が書いた一次情報にアプローチすることが大切と締めくくりました。

＊1購買力平価GDP…各国のマクドナルドのハンバーガーの価格で、経済力を比較する

＊2ブリックス…ブラジル、ロシア、インド、中国、南アフリカの5カ国

孫崎享 (まごさきうける)さん
1943年生まれ。外務省国際情報局局長、駐イラン大使などを歴任。著書に「戦後史の正体」など多数

「紛争の外交的解決は、どちらか一方ではなく、たがいの正義を平等に聞き、妥協を引き出すこと」と話した(連携企画実行委員会主催、玉川区民会館にて)



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



▲アイデアで簡単調理！
『フルーツきんとん』は、ゆでたさつまいもをつぶして、りんごとパイナップル缶詰とシロップを加えて好みの味付けに(写真上段右)
『おから入り松風焼き』は、ポリ袋で鶏ひき肉や卵、おからなどを混ぜ(同中央)、アルミ箔で作った型にしぼり入れ、黒ごまと白ごまをのせてオーブンで焼くだけ(同左)



▼色合いも華やか！
さつまいもは皮を厚くむいて美しい黄金色に。松風焼きは、白ごまと黒ごまの生地を交互に並べて市松模様に。「お祝いごとの食事にもいいですね」と参加者



▲切りもちで『炊飯器お赤飯』
切りもちを1cm角に切り、米、小豆の水煮といっしょに炊飯器で炊くだけで、即席のお赤飯に。「もち米を使わなくてもお赤飯みたい」と、参加者にも好評



▼味の決め手はパルシステムの調味料
シンプルな味付けだから、素材にこだわるパルシステムの調味料が味の引き立て役にぴったり

12/15
「ヘルシーな簡単おせち作り」

アイデアいっぱい！調理も簡単
伝統の季節料理をふだんの食卓に

ヘルシーで簡単なおせち料理を学ぼうと、暮らしつく委員会が講習会を開催。栄養士の田中みかさんと、管理栄養士の岩倉美幸さんから、全4品のおせち料理を教わりました。

切りもちを使った『炊飯器お赤飯』のアレンジでは、「米と炊き込みごはんの素におもちを加えて炊くと、おこわ風になりますよ」との田中さんのアイデアに、目からうろこの参加者たち。

ほかにも、切り干し大根を熱湯で戻して細切りの人参と和えた『紅白なます』は、「大根を切らなくてラクだし、歯ごたえもいいからふだんも食べたい」と、参加者に好評でした。

すぐに使えるアイデアが盛りだくさんで、いつもの料理に生かせそうです。

品川栄養士会
栄養士・田中みかさん(写真左)、
管理栄養士・岩倉美幸さん(右)

日持ちをよくするために砂糖や塩を多めに使うおせち料理を、甘みや塩分を控えめに、ヘルシーで現代風にアレンジしました。短時間で作れるので、ふだんの食事にも便利です。ぜひ、いつもの食卓に取り入れてみてください。



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

11 | わいわいレポート



●ササミのからしマヨ和え

府中市 江戸屋駄猫

ササミをゆでてほぐし、ゆでたまや、ブロッコリーといっしょに、からしマヨネーズ和えにするとおいしいですよ。ゆでたらきちんと水きりをするのが大事です！

●塩麴でやわらか！ 甘辛揚げ

西東京市 ねこねこ

ササミに塩麴をもみこみ、ひと晩おきます。こしょうを軽くふって片栗粉と小麦粉をまぶし、カラッと揚げます。ケチャップベースの甘いタレに混ぜ、グリーンピースも混ぜてできあがり。

●蒸しササミでサッパリ和え

大田区 まっきー

ササミをやわらかく蒸してほぐし、きゅうり、くらげといっしょにごま油、しょうゆ、隠し味にわさびを好みで和えて食べるのが好きです！

レシピ募集中！

「アスパラ」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「いちご」。

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。

卵焼きには「素材がいきる白だし」！

当選発表

1月号クロスワードの正解は「しんねん」でした

応募総数は1,665通でした。足立区の伊藤さんをはじめ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。



【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。

【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。

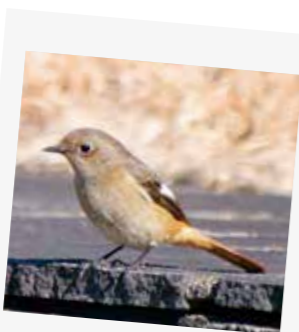
【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。

【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。

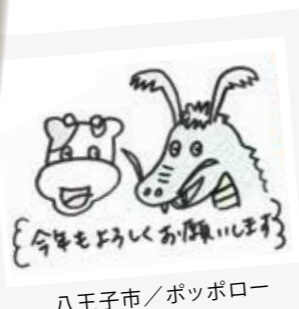
【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。

【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。

【編集部より】
緊急支援募金は2月10日に締め切りましたが、今後も継続した支援を行います。



足立区／ムギ
隅田川散歩で出会ったジョウビタキ。まーるいお目々がかわいすぎるジョビコちゃん。



八王子市／ポッポロー
「お料理セット」の細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒めがお気に入りです。



品川区／ゆみりん
パルシステムの米粉、豆乳、きな粉でニコニコクッキーを作りました。笑顔をおすそ分け。

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 55

パルシステム東京理事長 松野 玲子



私のふる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。

自然とともに生きていく

元日に発生した能登半島地震で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。また、組合員のみなさん、緊急募金へのご協力、ありがとうございます。募金は被災者に寄り添った支援に役立てていきます。被災地が日常を取り戻すには時間がかかります。私たちができることを、みんなで考えていきましょう。

13年前の東日本大震災の時も、いつ

も恵みを与えてくれている自然が牙をむくように、人の無力さを思い知りました。時はたっても、原発事故など解決しない宿題もあり、復興に終わりはありません。

私たちに必要なのは、忘れないことと、困っている人に思いをめぐらす想像力です。自然に対して謙虚になり、支え合いながら自然とともに生きていく覚悟が、今、私たちに問われていると感じます。

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」で食育も、お気に入りを見つけた！

町田市 そるまぐ

「わいわい」1月号の「お料理セット」でもっと楽×楽」のコーナーで、子どもたちが料理をする漫画を読んで感心しました。
今0歳の息子が大きくなったなら、食育もかねて料理をさせたいと思っていたので、もってこいだな、と。
今のうちに、おいしくて簡単な「お料理セット」を探しておこうかな。

楽しかったひさびさの謎解き
老化防止にも役立つかな

中野区 お米大好きママ

1月号の「わいわい 謎解き新年会」とても楽しかったです。
子どもが小さいころ、謎解きが好きでよくいっしょに解きました。今回、このコーナーで久しぶりに謎解きをし、頭を使った気がします。これからは老化防止に謎解きをするのもいいな、と思いました。

【編集部より】

謎解きには1133名からの応募がありました。ありがとうございました！
答えは「うまいもの研究所」。プレゼント当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

料理のコツになるほど！
麻婆豆腐も格上げ！

練馬区 まるる

1月号「うまいもの研究所」の、麻婆豆腐のコツ「豆腐に塩をかけてチンする」に、なるほど！
こういうちよつとした、けれど、なかなか知り得ないコツを教えてもらえるのはありがたいです。
次回も楽しみです。

一念発起して始めたジョギング
自分のペースで気持ちよく

文京区 「三三」

この冬から、友人に感化されて朝のジョギングを始めました。自分には絶対できないと思っていたのですが、友人がジョギングを始めてからますますさわやかで健康そうに変わったので、そのようすに憧れて一念発起。

身の丈に合ったペースで1週間に1〜2回、30分ほどのゆるゆるなスタート。休日の朝は人出や交通量が少ないので、思ったよりも走りやすくて気持ちがよく、決心してよかったなあと感じている今日このごろです。

昆虫が大好きな娘
イベント参加も楽しみです

世田谷区 はるなのママ

4歳の娘は、昆虫にはまっています。朝起きてから寝るまへまで図鑑を握りしめて、頭のなかは昆虫一色。
いっしょに1月号を見てみると、秋の親子生き物観察会2023の「わいわいレポート」が、娘は目を輝かせて言いました。
「いいなあ！ 私も行きたいなあ！ 今度、虫をつかまえない！」
もう少し大きくなつて、いろいろなイベントに参加できるようにするのが今から楽しみです。

パル職員のミニコラム Vol.20

私が泣いた日は笑った日。



江戸川センター
供給担当
薄葉紗耶

入協歴 2年

好きなパル商品 「直火炒めチャーハン(産直米)」

インドア派だけど 生き物に癒されながら配送に奮闘中！

長らくインドア派だったので、配送を始めたころは体力が追いつかず、毎日ヘトヘトでした。自分と体格が近い先輩に「膝をうまく使って運ぶ」などの工夫を教えていただき、リーダーや同僚からのサポートを得て、最近ではかなり体力がついたと感じています。

組合員さんと会話する余裕も増え、「いつも笑顔なのでこちらまで元気が出ます」などの言葉をいただき、うれしかったです。おすすめ商品を教えてもらうこともあるので、私ももっと商品

知識を増やして、紹介していきたいです。

農学系の大学時代には、白衣で細菌の培養などをしていました。先日、学園祭でひさびさに大学に遊びに行った時には懐かしさに思わず涙が。同時に、食に関連するパルを選び、社会人になったこの2年間を振り返り、「よくがんばってきたなあ」と感慨深さもありました。

日々の癒しは、家で飼っているアカハライモリやオニグモなどの生き物たち。夜行性動物の元気な動きに、笑顔がこぼれます！



Mさん
(30代、保育園
年長さんのママ)

じつは去年離婚して、ひとり親家庭になりました。友だちには話したいけれど、迷っています。

Kさん
(保育園の同じ
クラスのママ)

小学校もいっしょでよかった♡
これからもよろしくね～!

さて、今月のお悩みは……?

ひとり親家庭になったこと 友だちに打ち明けたいけれど…



イラスト／ごんどうまゆ

1 家族のカタチはいろいろだから

「小学生になったら生活が変わりそう…」子どもの入学後の生活が心細くて、自分の事情を身近な人に打ち明けたい…。でも、「かえって気を遣わせてしまうかな?」と、揺れる気持ちのMさん。こんなふうに感じるひとり親の方は多いかもしれません。

近年ひとり親家庭は増えています。話してみたら、「うちもそうなの」「離婚はまだけど別居中」「私はひとり親家庭で育ったよ」などという人がいるかもしれません。ほかにも、介護や病気などの事情を抱えながら子育てをしているなど、いろいろなかたちの家庭もあります。

とはいえ、まだ話したくないときは無理をしないで。気持ちの整理がついてから、安心して心を開けそうな人を見つけたときに伝えられるといいですね。

＼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

「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。



- クロスワードパズルの答え
- 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、もちろん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3月号」

2 ママの笑顔がいちばん 肩の荷を下ろそう

保育園ですっと同じクラスで、小学校も同じになるKさん親子。もしもMさんが離婚していたと聞いたら、どう思うでしょう。「話してくれてありがとう」「なにかできることがあったら言ってほしいよ」とのこと。

小学校に上がると、保護者が学校に足を運んだり、子どもどうして遊ぶ約束をしたりする機会が増えてきます。そういったなかで「うちはひとり親で、仕事も休みにくい」などと、家庭の事情が少しずつまわりに伝わって、理解してくれる人が現れるかも。だんだんと肩の荷を下ろせるといいですね。

それぞれの家庭の事情を思いやりながら、子育てをする仲間として、助け合っていけるといいですね。

私のペースで
考えていこう



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 知っておきたい 防災食クッキング
- 2 OKおそうじ NGおそうじ
- 3 キーワード「紫外線」
- 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 Night Peace Cafe
- 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。



「安価な商品販売の裏には、ネパールやバングラデシュなどの生産者の尊厳が守られていない現実がある」と話す小川さん。参加者はその国の食事を味わいながら、生産の現場を知った(第2回 講師・シャプラニール＝市民による海外協力の会 パルシステム東京新宿本部にて)



平和を
食べて・学んで
考える

世界で起きていることを知り、平和を考える

日常に新しい気づきが芽生える平日の夜の企画「Night Peace Cafe」(全4回)

パルシステム東京とつながりがあり、平和な世界をめざして活動する団体スタッフから話を聴き、その活動にまつわる国の食を味わいながら、ともに考える。そんな新しいかたちの平和学習会を紹介します。

第1回

1回は、昨年9月8日に開催。講師は、ガザの子どもや女性、障がい者への支援活動を行う「パレスチナ子どものキャンペーン」。ガザ地区での戦闘開始前でした。イスラエルが建設した分離壁の分布状況を示す地図が映されると、参加者から驚きの声が上がりました。

「パレスチナではこれまで何度も空爆があり、多くの犠牲者が出てきた」と、エルサレム事務所の手島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国の人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘れることが一番つらい」という現地の人の言葉を紹介しました。

11月10日開催の第2回は、「シャプラニール」市民による海外協力の会「の小川晶子さんが、バングラデシュの今を語りました。2013年の縫製工場ビル崩壊事故を伝える映画を足がかりに、ファストファッションの生産現場の過酷な労働環境や、健康被害、事故の背景を知りました。「生産者の生活を向上し、尊厳や自信を取り戻す活動を続けよう」と話す小川さんに、消費者も生産の背景を知り、買い方を見直していく必要性を確認しました。

1月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後の「JIM-NET」スタッフから現地のようすを聞き、中東問題について考えました。「世界と自分たちの日常とがどうつながっているのか関心をもつことが大切」との長谷部貴俊さんの言葉に、参加者は深くうなずきました。

イスラエルとハマスの戦闘開始以前から繰り返されてきた、想像を超えるガザの惨状を目のあたりに(第1回 講師:パレスチナ子どものキャンペーン)



イスラエルとハマスの戦闘開始以前から繰り返されてきた、想像を超えるガザの惨状を目のあたりに(第1回 講師:パレスチナ子どものキャンペーン)



JIM-NETの斉藤亮平さんはイラク在住パレスチナスタッフの言葉を紹介。「パレスチナ人、ユダヤ人、キリスト教徒が平和的に共存した時代に戻ってほしい」(第3回 講師:JIM-NET)



2月9日のバレンタイン企画では、カカオ豆産地の労働・環境問題について学習。野川未央さんはフェアトレード商品を紹介し、「海外の産地にも思いを」と結んだ(第4回 講師:APLA)

取材は2024年2月16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

塩の量は肉の約1%

肉汁を引き出すには、一定の塩分が必要。人間がおいしいと感じる塩分量、約1%の塩を量って入れる



コツ 2

あんに水を入れる

塩を加えて混ぜた肉は、たんぱく質の一部が分解されて「網目構造」になる。その網目に水分を加えることでジューシーな仕上がりに



コツ 3

熱湯を入れ、ふたをして4分焼く

焼きすぎると中から肉汁が出てしまうため、ふたをしているときの焼き時間は4分。加える水分は、フライパンの温度が下がらないよう、水ではなく熱湯

有名店で教わった、肉汁あふれる
焼き餃子



【材料】(20個分)

全量カロリー / 998kcal

『産直小麦餃子の皮(大判)』..... 20枚
豚ひき肉 200g
塩 2g(小さじ約1/3、肉の重さの約1%)
「長ねぎ 1/3本
A しょうが 5g
しょうゆ 小さじ2
こしょう 適量
水 約100ml
にら 1/2束
ごま油 大さじ1(あん用)
菜種油 適量
熱湯 適量
ごま油 大さじ2(しあげ用)

【作り方】

- (1)長ねぎ、しょうがはみじん切りに、にらは5mm幅に切っておく。
- (2)ボウルに豚ひき肉、塩【コツ①】、Aを入れ、軽く混ぜる。
- (3)(2)に、水を4回に分けて加え、その都度よく混ぜる【コツ②】。にら、ごま油(あん用)も加え、さっと混ぜる。あんはやわらかくてOK。
- (4)あんを20等分にし、皮で包む。
- (5)フライパンの底が2/3かくれるくらいの菜種油をひき、(4)をならべて強火にかける。

★フライパンの直径に対し、1度に焼ける餃子の目安は、24cm...10個、26cm...12個、28cm...14個。

- (6)餃子が5mmほどつかる量の熱湯を入れ、ふたをして強火のまま、水分がほぼなくなるまで、4分焼く【コツ③】。
- (7)ふたを取り、油はねに注意しながらごま油(しあげ用)をかけ、焼き面に焼き色がついたら火を止める。

焼き立ての、あふれる肉汁に感動しますよ〜



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

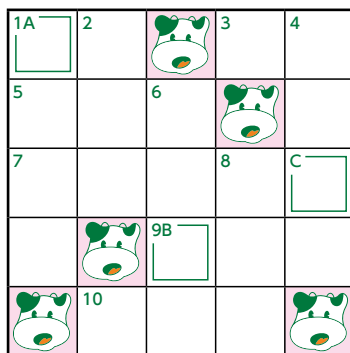
クロスワードパズル

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 とんかつは、〇〇派? ロース派?
- 3 江戸時代の人々も楽しんだ、〇〇神宮へ参詣する「〇〇参り」
- 5 金(さん)を主な材料にして造られた貨幣
- 7 太陽光線の一種で、ビタミンDを生成する(8ページ参照)
- 9 指針や基本方針のこと。〇〇〇ライン
- 10 春の山菜。地下茎からとった粉で作る餅はプルプル

- 1 〇〇〇〇⇄満ち潮
- 2 東京駅丸の内駅舎の外壁はレトロな赤〇〇〇
- 4 野球の二塁手をカタカナ語でいうと...?
- 6 古代中国で貨幣として使われていたことも。砂浜で見られる
- 8 車のメンテナンスをする人。自動車〇〇〇士

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31日(日)

*カード締切は
3月29日(金)