

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

2025

5

わいわい

朝・昼・夜の ごきげんたまご料理

1分ツボ押しセルフケア

今月のキーワード
選挙

パルシステム東京は
IYC2025に賛同しています



国際協同組合年

パルシステム東京
公式SNSはこちらから

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！



カロパ・タイパ・コスパよし!

朝・昼・夜の たまご料理



そのままでも食べられて、火のとおりも早く、
メインからデザートまで、変幻自在。
そのうえ栄養バランスにもすぐれた食材、たまご。
朝、昼、夜に、手軽に作れて、食べればごきげんになる、
そんなたまご料理を紹介します。

カロパよし/ 完全栄養食品!

たまごは完全栄養食品とも呼ばれ、
ほとんどの栄養素を含みます
(ビタミンCと食物繊維以外)。
必須アミノ酸などの良質なたんぱく質を
含むのも特長です。



たんぱく質
脂質
カルシウム
鉄
ビタミン類
ほか

タイパよし/ 時短調理ができる

そのままでもおいしく、加熱時間も短いうえに
バランスのよい栄養が手軽に摂れる、
究極の時短食材です。

たまごかけごはんなら…



コスパよし/ おさいふにもやさしい

たまごも値上げの例外ではないものの、
肉や魚と比べるとまだまだリーズナブル。
頼もしいたんぱく源です。

たんぱく質 約6gのねだんは?

たまご
(1個・60g)
約35円
リーズナブル

鶏モモ肉
(約36g)
約63円

豚ロース肉
(約31g)
約100円

カタログ掲載価格をもとに計算

たまごは一日に 何個食べていいの?

じつは、たまごの摂取量とコレステロール値には関連性がありません。

というのも、コレステロールは食事由来が約3割、残りの約7割は肝臓で作られ、食事で摂りすぎると肝臓での合成量を抑えて、一定量に保たれるから。

コレステロールは、身体の細胞膜を作る・修復するなど、健康維持に欠かせない成分。むやみに避けすぎず、おいしくたまごを食べましょう。

*個人差があるため、治療中や気になる症状のある方は医師と相談を

こちらもチェック
『わいわい』2017年9月号
「コレステロール」

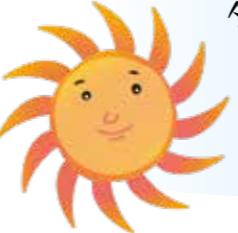
QRコード

ごきげん
朝・昼・夜の
たまご料理

カロパはカロリーについて、タイ
パは調理時間(タイム)について、
コスパは材料費(コスト)について、
効率のよさを意味する略語

タイパよし/な

朝たまご



朝は体内のたんぱく質が不足している状態。食事で摂らないと、筋肉が分解されてしまうため、良質なたんぱく質をしっかり摂りたいところ。忙しい朝にぴったりな、パパッと作れるたまご料理で、ごきげんな一日を過ごそう。



たまごとチーズがトロ~り カルボナーラ風トースト

【材料】(1人分)

卵	1個
食パン(厚切り)	1枚
『バラバラカットベーコン(冷凍)』	適量
シュレッドチーズ	適量
マヨネーズ	適量
黒こしょう	適量



作り方

- 1 食パンの縁をマヨネーズでぐるりと囲み、壁を作る。
- 2 壁の内側に、卵、ベーコン、チーズを順にのせ、こしょうをかける。
- 3 オーブン用シートに②のせ、卵が好みのかたさになるまでトースターで6~10分、こんがりと焼く。



がんばる日の栄養チャージ たまごとチーズの温豆腐

【材料】(1人分)

『温泉たまご』	1個
豆腐	1パック(150g)
キムチ	20g(好みの量)
シュレッドチーズ	20g
小ねぎ(小口切り)	適量
『便利つゆ』	適量



作り方

- 1 耐熱容器に豆腐を崩しながら入れ、キムチ、チーズをのせる。
- 2 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 3 中央に温泉たまごをのせ、小ねぎをちらし、便利つゆをかける。



わたしの ごきげんたまご

レンジで簡単! マヨ入りオムレツ

耐熱容器にラップを敷き、卵液を入れて電子レンジで作るオムレツ。マヨネーズを入れるとしっとりします。



組合員 H.Y.



ふわふわ新食感! たまごかけごはん

卵白を2分ほど泡立て、まんなかに卵黄をのせます。ひと手間かかるけど、試す価値あり!



「うまいもの研究所」の
目玉焼き&卵かけごはん
(『わいわい』2024年
10月号)もおすすめ▶



※卵かけごはんは割卵したら
すぐに食べてください



のびのび飼育のたまごです

自由に動きまわれる環境で育った鶏のたまご。大事に味わってます。

pal『コア・フード平飼いたまご』
6個(MS~LL) 387円



価格はすべて税込み・標準価格



たまごは野菜といっしょに摂るとGOOD。たまごに足りないビタミンC、食物繊維を補えば、さらに栄養バランスがよくなります。ビタミンCが豊富なピーマンやじゃがいもなどの野菜ともりもり食べれば、午後もごきげん。



野菜たっぷりのおしゃれな中東料理 シャクシュカ

【材料】(2~3人分)

卵	3個
『カットトマト(イタリア産)』	1パック
カラーピーマン(みじん切り)	1個
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
にんにく(みじん切り)	1片(チューブなら3cm)
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
A クミンパウダー(あれば)	小さじ1/2
塩・黒こしょう	少々
粉チーズ	適量
パセリ	適量

作り方

- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で加熱する。香りがしてたら、カラーピーマン、玉ねぎを加えて炒める。
- カットトマト、【A】を入れ、弱火から中火で、ふたをせず約10分煮る。
- くぼみを3つ作り、それぞれに卵を割り入れ、卵が半熟になるまで、ふたをして弱火で4~5分加熱する。
- 粉チーズ、パセリをちらす。

♪トマトの水分が半分になるまで煮詰めると、酸味がマイルドに

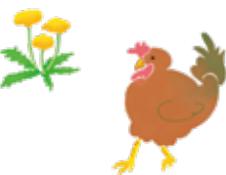
ひと品でおなか満足 スペイン風オムレツ

【材料】(2~3人分)

卵	4個
冷凍フライドポテト	150g
ミックスベジタブル	50g
ツナ缶(オイル漬け、ノンオイルも可)	1缶
オリーブオイル	大さじ1
塩・黒こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2

作り方

- 直径20cmほどのフライパンにオリーブオイルをひき、冷凍したままのフライドポテト、ミックスベジタブルを入れ、中火で炒める。ポテトがこんがりしたら、油分をきいたツナを加えて混ぜる。
- ボウルに卵、【A】を入れて混ぜ、①を加えてよくからめる。
- フライパンにオリーブオイル(小さじ2、分量外)を入れて中火で熱し、②を流し入れる。
- 弱火から中火で、こんがりと焼き色がつくまで両面を焼く。
- ハムやトマトを加えたり、ケチャップをかけたりしても



ツルンとむける♪『わいわい』流 ごきげんゆでたまご

殻がツルンとむける、ごきげんなゆでたまご。急激な温度変化で中身を収縮させて、卵殻膜(殻の内側の薄い膜)をはがしやすくなるのが秘訣。

①冷たい卵を熱湯に入れる



冷蔵室から出してすぐの卵、を、たっぷりの熱湯にそっと入れる(丸みのあるほうにピンで穴を開けておくと、よりきれいにむける)。

②静かにゆでる



殻が割れないよう、約90°C(底から細かな泡が出る状態)で、静かにゆでる。半熟は7~8分、固ゆでは約10分を目標に。

③一気に冷やす



すぐに、氷または保冷剤を入れた冷水で冷やす(保冷剤はきれいなもの)。

④ひびを入れて、殻をむく



スプーンの背で全体にひびを入れ、水道水をあてながらむくと、ツルン!



シンプル味玉

【材料】

ゆでたまご(殻をむく)	4個
『便利つゆ』	100ml
水	100ml

作り方

すべての材料をポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて3時間以上(できればひと晩)つける。

♪ついている間、ポリ袋を水に浮かせておくと、たまごの色が均一に

コスパよし!な 夜たまご

夜は疲れを癒すとき。たまごの良質なたんぱく質が、がんばった身体を修復してくれます。消化のよいたまごは身体への負担が軽く、料理のかさましにもなって、肉や魚よりもおさいふにやさしい。たまご料理で、明日もごきげん♡



身体にも家計にもやさしい とん平焼き

【材料】(2人分)

溶き卵	2個分
豚小間切	150g
キャベツ(せん切り)	1/4玉
油	小さじ1
塩・黒こしょう	少々
「好みソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり・かつお節	適宜

作り方

- フライパンに油(大さじ1、分量外)を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツを入れてさっと炒め、塩・こしょうをして皿に取り出す。
- フライパンに油(大さじ1、分量外)を入れて中火でしっかり熱し、火を弱めてから溶き卵を流し入れ、全体に広げて薄焼き卵を作る。
- 卵の中央に①を横長にのせ、卵の上下の端を折りたたんで、フライパンを返しながら皿に移し、【A】をかける。
- ♪キャベツの代わりにもやしでもチーズを入れるのもおすすめ



疲れた身体にしみわたる 麻婆風たまごスープ

【材料】(2人分)

溶き卵	2個分
豚ひき肉	50g
長ねぎ(ななめ薄切り)	1/3本
きのこ(好みの種類)	100g
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
しょうが(すりおろし)	少々
水『産直鶏ガラスープ』	500ml
A 味噌	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ラー油または一味唐辛子	好みで

作り方

- 鍋にごま油、しょうが、長ねぎを入れて弱火で熱し、豚ひき肉を加えて中火で炒める。
- 肉の色が変わったら、きのこを加え、さらに炒める。
- 【A】を加えて沸とうしたら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
- 溶き卵を加えて軽く混ぜ、好みでラー油を加える。
- ♪溶き卵はスープが沸とうしてから入れるとスープが濁らない

pal
『産直鶏ガラスープ』
130g 419円
原料は
産直たまごの親鶏

食べたいときにすぐ作れる レンチンで作る真夜中のプリン

簡単なのに
本格的



【材料】(2~3カップ分)

卵	1個
砂糖	大さじ1~2
牛乳	150ml

作り方

- ボウルに、卵、砂糖を入れてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ①の卵液を茶こしでこしながら耐熱容器に入れる。
- 電子レンジ(600W)で1分~1分半ほど加熱。
※固まらない場合は、追加で10秒ずつ加熱。加熱しすぎないように注意。
- 冷蔵室で1時間以上冷やす。

たまごのギモン

にお答えします



Q. パルシステムのたまごは
黄身の色が薄い?

A. 親鶏の飼料に色素の濃いものが多いと黄身の色が濃くなり、飼料米などが多いと淡い色に。栄養価やおいしさに影響はありません。

Q. たまごに赤いかたまりが入っていました。

A. ミートスポット(肉斑)と呼ばれる、殻の色素の集合体です。食べても問題ありませんが、気になる場合は取り除いてください。

Q. 卵白が白く濁っているけど、古いの?

A. いいえ、新鮮な証拠です。たまごは新鮮なほど白身に炭酸ガスを多く含み、卵白が濁ることがあります。

レシピ監修:吉永沙矢佳 栄養監修:村上安曇(管理栄養士)
イラスト:工団ムクモト 撮影:柿本和子
価格はすべて税込み・標準価格 取材は2025年4月18日現在



いつでも
どこでも
すぐ押せる!

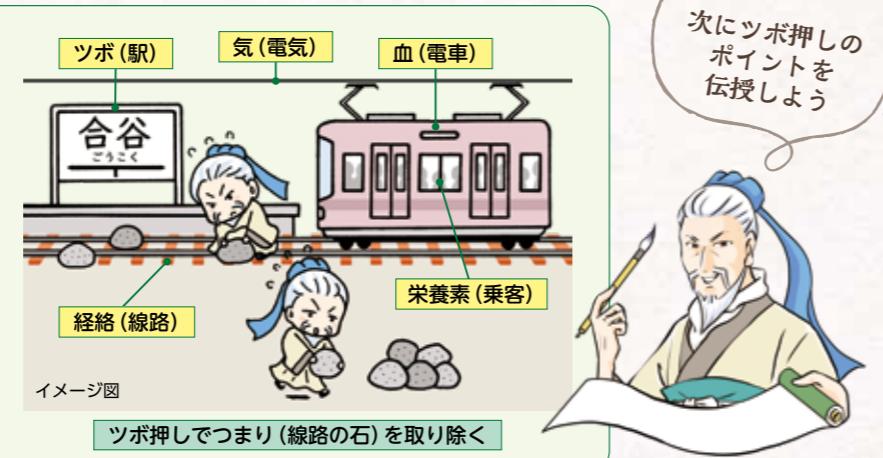
1分ツボ押し セルフケア

何となく不調だなと思ったら、それがツボ押しのタイミングです。
ツボの位置や押し方、回数など、自分に最適な方法を知って、
最小の手間で、最大の効果を手に入れましょう！

※ツボ押しによる効果・効能には個人差があります。
治療中の方、妊娠中・生理中の方は控えてください。

そもそもツボとは？

東洋医学では「経穴」と呼ばれ、WHOが認定したツボは361個もある。
ツボとツボをつなぎ、気・血の通り道となるのが「経絡」で、主要な経絡は14あり、それぞれ内臓につながっている。ツボ押しによって、この経絡(=通り道)のつまりを取り除くことで、気・血のめぐりがよくなり症状が改善する(右イメージ図)。



POINT 1 ツボの位置

ツボに近い骨を探る

押したいツボの位置(写真は合谷)に近い骨のきわを指でたどって、少しきぶんでいるところを探す。痛みやこりを感じたら、そこがツボ。



指幅を使って探る



※ツボの周りに、けがやねんざ、出血があるときは、症状を悪化させる場合があるので押すのはNG。

POINT 2 押し方・強さ

骨の凹みに指を押し込む

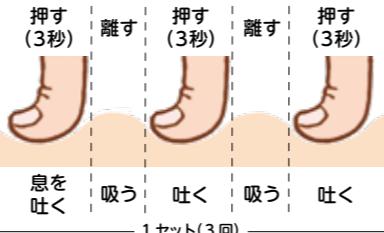
上から下にただ押すのではなく、くぼみや骨の横に指が入る感覚でグッと押す。
正しい位置と角度で刺激できると、脳を突き抜けるイタク気持ちいい感覚が得られる。



POINT 3 押す回数・タイミング

3秒×3回×3セット

ツボを押すときは、1回3秒を目安にする。1つのツボを3回押したら、別のツボを押すか、少し間をおく。これを3セット行う。押しすぎもNG。

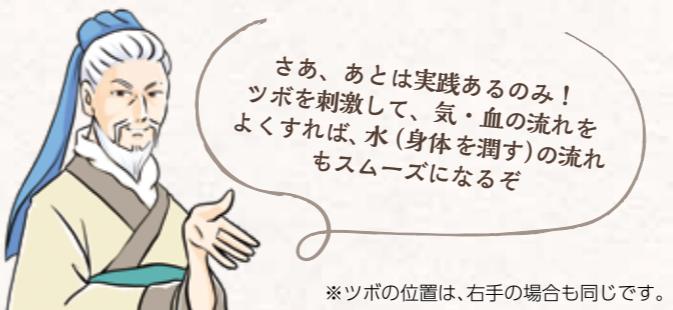


食後1時間以内に押すのはNG ぬるめの入浴後が◎

消化器官に集まっている血液が分散されてしまうため、食後すぐに行うと消化不良の原因になる。
また、飲酒後やサウナ後、40℃以上の入浴後すぐなど、血流がよすぎるときも避けよう。

※一日に何回行ってもOK。また、ツボ押ししたあとは、水分を300~500mlほど摂って毒素を排出するとよい。

気になる症状に効く ツボを押してみよう



さあ、あとは実践あるのみ！
ツボを刺激して、気・血の流れを
よくすれば、水(身体を潤す)の流れ
もスムーズになるぞ

※ツボの位置は、右手の場合も同じです。

目の疲れには 商陽

目の周りの筋肉の緊張をほぐす



人さし指の親指側の爪の横。
反対の手の親指の第一関節を当て、指先に向かって押して動かす。

※ツボの位置は、右手の場合も同じです。

※ツボの位置は、右手の場合も同じです。

肩こり・頭痛には 後谿

筋肉の緊張をほぐす・血行促進



握ったときの小指の付け根の側面の出っ張った骨の真下のくぼみ。
反対の手で写真のようにつかみ、親指の第一関節を当て前後に動かす。

気になるときに

後谿

気になるときに

よく聞く言葉 ちゃんと知ってる? ハナキーワード

選挙

選挙は、私たちがよりよく暮らしを願つて、自分たちの代わりにその思いを実現してくれる政治家を選ぶ、政治参加への第一歩です。

18歳から引き下げられた選挙権

2015年、選挙権年齢が満18歳以上に引き下げられました。これには、少子高齢化が進むなか、若者にも政治に関心を持ってもらい、国の将来を考えようという意図があります。

しかし若者の投票率は低く、全年齢層の投票率も下がっている現状に、不安の声も聞こえます。

大きな選挙が重なる今年こそ

今年は3年ごとに実施される参院選と、4年ごとの東京都議選が重なる12年に一度の年です。さまざまな政策が訴えられ、街やニュースがぎやかになる選挙。投票する私たちは、積極的に参加しているでしょうか。まずは選挙について知り、自分や家族とともに、投票について改めて考える機会にしましょう。

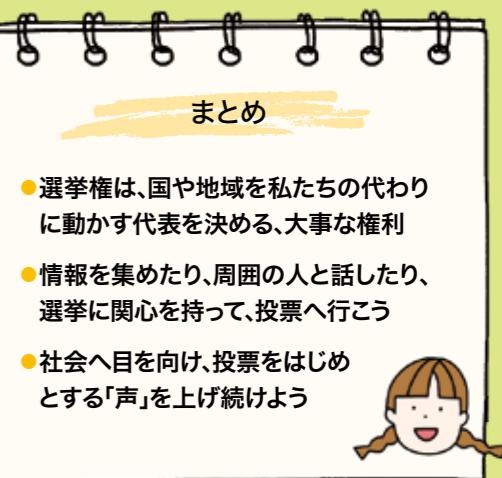


公益財団法人 明るい選挙推進協会に聞きました
選挙のこと、どう考えたらいい?

「選挙のことを考えよう」というと、むづかしく思う人もいるかもしれません。まずは、くらしのなかから関心のあることを見つけるといいと思います。子育て中なら子育て政策について、あるいはごみ回収の有料化や駅のエレベーターの設置についてなど、生活に関わる課題を見つけることで、選挙を自分ごととして捉えられるようになるのでは。

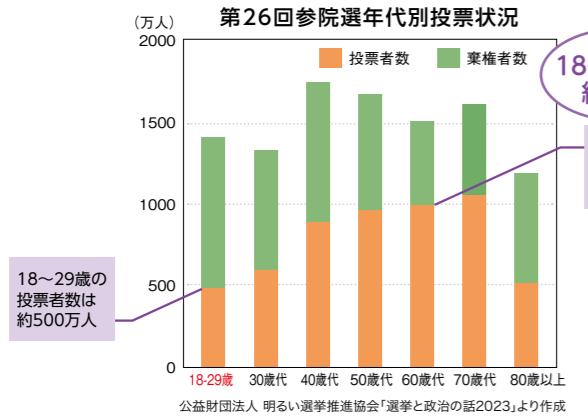
そして、自分にとってよりよい社会にするための一歩が、選挙へ行くことだと思います。小さいお子さんがいる人は、ぜひいっしょに選挙に行つてください。親と行った経験があると、有権者になってから、投票に行く傾向が高くなるという統計も出ています。

まずは選挙へ行くことで、政治家に「見ているよ」という意思表示をする。そこから考えを広げ、社会を見つめていけばいいと思います。



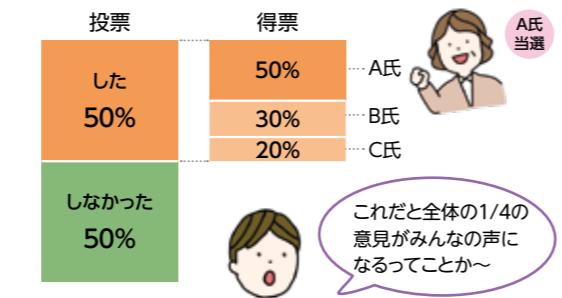
投票率から考える選挙

2022年の参院選の結果を見ると、18～29歳の投票者数は、60歳代と比べて約半分。将来の社会や生活のためにも、とくに若者には投票を通じて「声」を上げていくことが求められています。



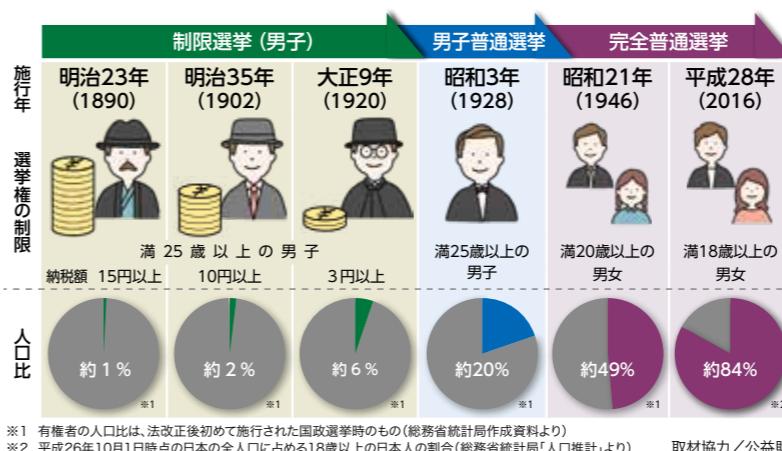
近年は若い世代にかぎらず、投票に行かない人が増えています。どんなに投票率が低くても、当選した人の意見が「みんなの声」になるため、投票しなかった人たちも了承したことになります。

50%の有権者が投票した票のうち、50%の得票でA氏が当選した場合



当たり前じゃなかった選挙権

女性が選挙に参加できるようになって、今年で80年目。かつては男性にも制限がありました。先人たちの苦労があって、獲得された選挙権です。しっかり使っていきましょう。



選挙以外の関わりと参加

投票以外にも、さまざまな社会との関わり方があります。関心を持ち、自分に合った方法で、できることから。くらしのなかから、社会がよくなるための声を少しずつでも上げられるといいですね。

- インターネット署名やメールフォームも
- 署名活動 賛同する願いを求める署名活動に協力する
- 請願・陳情 国や自治体に意見や要望を伝える
- ボランティア活動 地域の活動や、勉強会、被災地支援などに参加する
- パルシステム東京の署名活動や憲法学習会もそのひとつね!



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

委員会活動について知つてもらおうと、江戸川・墨田エリアの14の委員会が連携して、交流会イベントを企画・開催。訪れた組合員に、パルシステム商品のよさや、委員会活動の楽しさを伝えました。

会場には、産地やメーカー、NPO団体など、25ブースが出展。新鮮野菜の販売や豆腐、ケーキなど、人気商品の試食・販売のほか、環境・平和活動団体の展示なども。各ブースでは、組合員と出展者との会話もはずみ、笑顔があふれました。

今回は、各ブースを手伝った委員が展示ブースを回れる時間をつくったところ、「たくさんの商品や、活動にふれられて楽しかった」と、大満足！ 委員会活動の活性化につながるきっかけづくりになりました。



パルシステムのエプロンをつけた委員が、展示ブースで商品をPR



化粧品や衣料品を試したり、使い方を聞いたりできるのは、イベントならでは！

[2/24] 江戸川・墨田エリア交流会
～わくわくフェスティバル～

14委員会が連携して企画・開催！ パルシステムの商品のよさや、 委員会活動の楽しさを発信しました



（例）オルター・トレード・ジャパンのブースでは、パレスチナのオリーブオイルを試食・販売し、産地の現状も訴えた（写真上）。
交流会には、23団体が参加して、会場を盛り上げた（写真右）

4種類の牛乳を飲み比べ！



PLA（パルシステム・ライフアシistant）のブースでは、4種類の牛乳の飲み比べ体験を実施



化粧品や衣料品を試したり、使い方を聞いたりできるのは、イベントならでは！

委員の満足度アップで、 楽しさをまわりに広めたい

江戸川・墨田エリア交流会
実行委員のみなさん

来場者とスタッフ、出展者にも「楽しかった」という声をいただけて、うれしかったです。委員会活動の活性化には、参加している委員の満足度を上げることが大切。委員会活動の楽しさをまわりにも広めていきたいと思います。



パルシステム東京のイベントに 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てね▶▶▶



[2/11] コツをマスターしてわが家の食卓に
親子で作る♡飾り巻き寿し

食育リーダーを講師に、祝いごとに華を添える飾り巻き寿し作りに挑戦。「炊き立てのごはんに、すし酢を入れ、手早く切るように酢をなじませて、ダメがなくなったらうちわであおぐのがポイント」との指導のあと、花びらの飾り巻き寿しを作りました。

『おやつソーセージ』と桜でんぶで花を表現。それを芯に、別ののりに酢飯ときゅうりを置いて芯と合体させ、クルッと巻いてできあがり。パンダの巻き寿しも作りました。

【かぞくの食卓委員会】

【参加者の声】「太巻き寿しの上手な切り方を聞いたり、講師の体験談も聞けてよかったです」「家ではなかなかチャレンジできないので、こういう機会があってうれしい」

【かぞくの食卓委員会】

【参加者の声】「太巻き寿しの上手な切り方を聞いたり、講師の体験談も聞けてよかったです」「家ではなかなかチャレンジできないので、こういう機会があつた」



ほかに類のない憲法です
私たちの日本国憲法は、
自由や平和などの理想を明確に掲げる

白井さんのHPは
こちら▶▶



ポルベニールブックストア(鎌倉市)
でのトークイベントで話す白井さん
(写真右)



『日本の憲法 最初の話』詩訳・文/白井明大
『わたしはきめた』日本の憲法 最初の話詩訳/白井明大
絵/阿部海太(はるぶ出版刊)



「2020年、憲法前文と詩訳をまとめたリーフレット(手前の緑版)を作り、書店などに置いてもらいました。たくさんの方に手に取ってもらい、『日本の憲法 最初の話』(奥の水色版)が生まれました」と話す、著者の白井明大さん(取材はオンラインで)

「わたしのあなたのこの国の人ひとりのためにこの国があることを憲法は宣言してくれている」

憲法は身近な存在のはずだけれど、なかなか自分ごとになりにくいものです。人権や平和をあいまいに理解しているからだけでなく、憲法の文体が難解なものその理由かもしれません。

2023年3月、詩人の白井明大さんは単行本『日本の憲法 最初の話』(左下写真)を出版。憲法や、憲法の条文を根拠にした法律・判決などの詩訳とわかりやすい解説をまとめた本です。

法学部を卒業した白井さんは、「全文を暗記していた」と話すほど憲法を大切に思う詩人です。本を作った理由を聞くと、「憲法は人権や平和への高い理想を、臆することなく本気で掲げています。そんな憲法の前文を、大好きな詩にしたらどんな言葉になるかなと思ったのがきっかけです」と話しました。

本のなかで憲法や人権などにかかわる条約・法律がやわらかな言葉でつづられていますが、なかなかくらしとは結びづけにくいものです。「たとえば表現の自由。私たちはデモなどで、沖縄の問題や男女平等を訴える権利があります。しかし、なぜデモをするかをみんなが理解しているわけではないのが日本の現状ではないでしょうか。一方、子どもの頃から、自由な意思表現は民主主義の柱と学ぶ国では、訴えている内容に反対の人も、デモそのものは大切だと思っています」と話し、憲法の精神が市民に根付くためには小さい頃からの憲法教育が必要と続けました。

2023年7月には、憲法前文詩訳に阿部海太さんの絵を添えた『わたしはきめた』日本の憲法 最初の話(左写真)も出版されています。

取材は2025年4月18日現在



質問も仕事のひとつ、勇気を出して

子どもが中学生になり、出産以来はじめてのパートを始めたMさん。新しいチャレンジ、素敵ですね。でも引き継ぎをする社員のSさん(20代)の対応に、すこしモヤモヤしているそうです。世代が違うせいか、話しかけても反応がうすく、質問などの返答もそつがないとか。聞きたいことがあっても声をかけにくく、タイミングをうかがってしまうことが多いそうです。社員とパートとはいえ同じ職場で働く者どうし、上手にコミュニケーションをとつていただきたいですよね。

質問も仕事のひとつですから、勇気を出して、聞くべきことは聞きましょう。その際、質問事項をまとめてから聞きに行く、「いまよろしいですか」などの言葉を添えるなど、自分なりに工夫するのもいいかもしれません。

「おたがいさま」の気持ちで、さわやかに

社員のSさんの気持ちはどうでしょう。「ふつうにしているだけなんだけど」「すぐ聞かないで、まず自分で調べてからにしてほしい」など、いろいろ考えがあるのかもしれません。

世代間の違いや距離感はこれから慣れていくべきだと思います。Sさんへはふつうに接して、あいさつなどの関わりを続けていきましょう。「Sさんの答えやすい方法などがあったら教えてください」と聞いてみるのもひとつの手。メールやメモで質問してほしいなど、なかに提案があるかもしれません。

仕事上ではSさんが先輩ですが、今後、Mさんがサポートできる場面もきっとあるでしょう。いまは教えてもらうことが多くても、だんだん仕事をおぼえ、サポートしあえる関係ができていくといいですね。

さて、今月のお悩みは……?



イラスト/ごんどうまゆ



休憩中など、仕事以外の話ができるとおたがいの印象が変わるものかも



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▶▶

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朝・昼・夜のごきげんたまご料理
- ②1分ツボ押しセルフケア
- ③キーワード「選挙」
- 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 明日への種まき
- ⑧ハートでコミュニケーション
- ⑨うまいもの研究所「アスピラの肉巻き」

組合員番号は必ず記入ください。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。

キリトリ▶▶

キリトリ▶▶

キリトリ▶▶

「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。
(こんせんくん以外のキャラクターのイラストは掲載できません)

おたよりカード▶▶

●クロスワードパズルの答



●アンケートの回答

●ペンネーム

●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5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

アスパラの下処理をする

根元は組織の密度が高く、かたくて食感が悪くなるため、取りのぞく



コツ 2

肉の脂身が隠れるように巻く

肉の脂身を右側にして、アスパラを奥に転がしながら巻いていくと、脂身が隠れて肉汁が中に閉じ込められ、ジューシーに焼きあがる



コツ 3

肉がはがれないように転がす

焼くときもアスパラを奥に転がしながら焼くと、肉がはがれず、肉汁もこぼれない



簡単な料理こそ、
基本を守ると
おいしく作れます



分子調理学研究家
こじまほん助
YouTubeでも詳しく解説中

【材料】(2人分)

全量カロリー / 708kcal

アスパラガス6本
豚バラうすぎり6枚
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
「酒	大さじ3
A みりん	大さじ3
レ ショウゆ	大さじ2

【作り方】

(1)アスパラの根元2cmほどを両手で折り、下から1/3の皮をピーラーでむく[コツ1]。



(2)肉は脂身が多いほうを右側にしてななめに、アスパラは頭を右にして横向きに置く。肉を半周巻きつけたら、アスパラの根元に肉をかぶせる。アスパラを奥に転がしながら、脂身が隠れるように肉を巻きつけていく[コツ2]。

(3)フライパンに、アスパラの頭が右にくるように(2)をならべ、塩・こしょうで下味をつける。全面に焼き色がつくまで、奥に転がしながら強火で焼く[コツ3]。

(4)いったん火を止め、ペーパータオルで脂をふき取る。
★火を止めるのは安全のため。

(5)再び火をつけ、Aを加え、たれが半量になるまで、奥に転がしながら煮からめる。

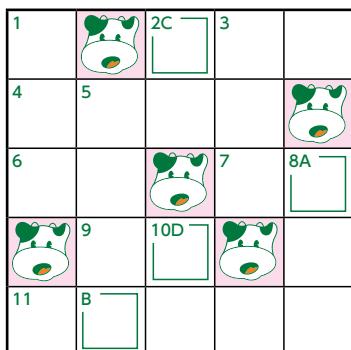
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D



よひのキー
たてのキー

- 熱くなった鍋を持つときに使う。鍋○○○
- 草をつんで口にあてて吹き鳴らす
- （R）マークが付いているものはリユースしてね
- 太鼓でも三味線でも使うもの
- 派手⇨○○
- 立てば○○○○○、座れば牡丹、歩く姿は百合の花
- 眠たくなったら出るもの
- が立っている白ごはんはおいしい
- かみそりやカッターで取り替えて使う刃
- 浅草神社で5月に行われる伝統的な○○○○祭
- 待ち合わせの時間に遅れること
- ボカロの元祖キャラクター・初音○○

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!

■スマートフォン



■パソコン

パルシステム東京 わいわい応募 投稿

*スマート・PC 締切は
6月 1日(日)

■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達便へ

*カード締切は
5月 30日(金)

わいわい
2025年5月号
No.355

発行/生活協同組合パルシステム東京 発行日/2025年5月5日 住所/〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル TEL 03(6233)7610

Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp 編集協力/企業組合くりえ
本誌掲載の記事および写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。