

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

# わいわい

# 11

パルシステム東京は  
IYC2025に賛同しています



パルシステム東京  
公式SNSはこちらから

迷ったらこれ！

## 3つのシンプル野菜料理

### 3世代 みんなで骨活！ ほねかつ

おいしい！楽しい！に出会える  
『東京マルシェ』

#### 『東京マルシェ』 プレゼント！ キャンペーン

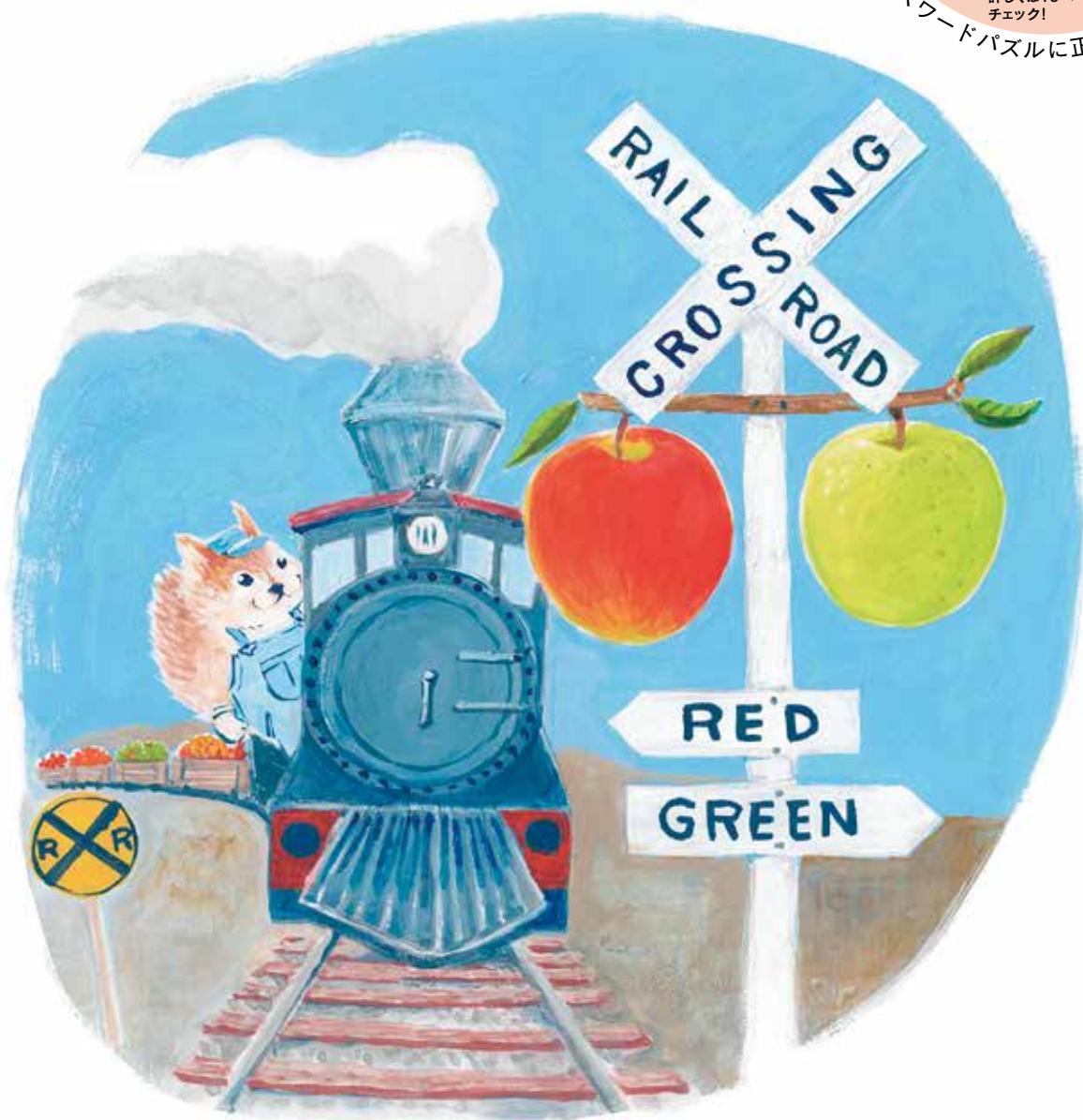


『小魚せんべい しらすっこ』が  
もらえるチャンス！  
詳しくは11ページ下を  
チェック！

こんせんくん  
QUOカード(500円)を  
20名に



詳しくは16ページの下を  
チェック！  
クロスカーボパズルに正解すると…



野菜の食べ方、もう悩まない

迷つたら  
これ!

# 3つの シンプル野菜料理

野菜、どうやって食べていますか？

作り方に迷つたり、ワンパターンになつたりすること、ありますよね。

今回は、手軽にたっぷり食べられて、

いろいろ応用できる野菜料理を紹介します。



## 迷つたときの野菜料理

どれも短時間で作れて、簡単。

栄養のバランスもよく、ひと皿で満足度も高いから、迷つたらこれ！

### 時間が ないときに ごちそう サラダ



洗つてすぐ食べられる。  
たんぱく質と合わせてバランス◎

### 野菜が苦手な 子どもに 野菜の ガレット



香ばしさやうまいが増え、  
見た目もおしゃれ

### 野菜不足が 気になるときに フライパン 蒸し



ゆでるよりも手軽。  
かさが減つてたっぷり食べられる

レパートリーが増えて、食事作りが一気にラクに

## 野菜って食べないとだめ？

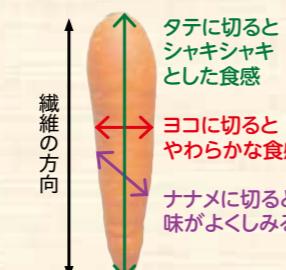
### 身体が求める栄養素

野菜には、身体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。体内で作れない栄養素も多いため、食事から摂る必要があります。



野菜があつてこそ  
どんな栄養素も単独では充分に働き、お互いに作用し合うことではじめて活用されます。だから、ごはんや肉・魚だけではなく、野菜もいっしょに食べるのがベター。

## 切り方で食感、色で栄養が異なる



食感をコントロール  
野菜は繊維に沿つて切ると歯ごたえが残り、繊維を断つとやわらかな食感に。料理や好みに合わせて。



彩りのよい野菜で健康アップ  
野菜は色によって成分が異なります。いろいろな色の野菜を食べると、さまざまな健康効果が期待できます。

たんぱく質と合わせて食べごたえアップ！

## ごちそうサラダ

生野菜のよさは、洗つて切るだけの簡単さ。ビタミンCが残るから、たんぱく質と合わせれば、バランスのよいメインがすぐできる。

サラダにぴったり、手軽なたんぱく源



『までっこ鶏蒸し鶏  
(ペアパック)』  
100g×2



『パラパラカット  
ベーコン(冷凍)』  
180g



『産直大豆  
ドライパック(パウチ)』  
60g×3



『ツナフレーク缶』  
70g×3



こうすれば、サラダがもっとおいしく！

### 水きりをしっかり

ざるに野菜を入れ、ボウルをかぶせて上下に振る。このとき、ペーパータオルで野菜をはさみこむと、しっかり水がきれる



### 葉菜は手でちぎる

切り口の表面積が大きくなり、ドレッシングがからみやすい



### ドレッシングは“あえる”

かけるよりも、あえるほうが、味が全体にしっかりとはじむ



### もりもりチキンの 野菜とチキンの もりもりサラダ

【材 料】(2~3人分)  
レタス ..... 1/2個  
ルッコラ ..... 1/2袋  
サラダチキン ..... 100g  
りんご ..... 1/2個  
「すりおろし人参ドレッシング」 ..... 大さじ3

### 【作り方】

1. レタス、ルッコラは洗つてしっかりと水けをきり、食べやすい大きさに手でちぎる。
2. サラダチキン、りんごを食べやすい大きさに切る。
3. ①②を器に入れ、「すりおろし人参ドレッシング」をあえる。

りせになる生の小松菜のおいしさ



### 熱々ドレッシングの シャキシャキ小松菜サラダ

【材 料】(2~3人分)  
小松菜 ..... 1/2袋  
粉チーズ ..... 適量  
「ガーリックベーコンのドレッシング」  
(下記の作り方参照) ..... 適量

### 【作り方】

1. 小松菜は洗つてしっかりと水けをきり、食べやすい大きさに手でちぎる。
2. ①を器に入れ、熱々の「ガーリックベーコンのドレッシング」、粉チーズをサラダにかけ、あえる。

## 「食べるドレッシング」でサラダが主役級に

野菜たっぷり！水菜やキャベツにもおすすめ  
すりおろし人参ドレッシング



すりおろし人参 ..... 100g(中1/2本)  
すりおろし玉ねぎ ..... 100g(中1/2個)  
オリーブオイル ..... 大さじ4  
酢 ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2

★材料をすべて容器に入れ、よく混ぜる。  
ブレンダーで攪はんしても

清潔な容器に入れて冷蔵室で保存し、2~3日間を目安に食べける

熱々・新感覚！春菊やセロリにも合う  
ガーリックベーコンのドレッシング

『パラパラカットベーコン(冷凍)』 ..... 50g  
オリーブオイル ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ2  
すりおろしにんにく ..... 1かけ分

★フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。火を止め、残りの材料を入れ、熱いうちにサラダにかける

焼いてカリカリ！つい手がのびる

# 野菜のガレット

ガレットは、丸く平たく焼いたフランスの料理。加熱で甘みがアップし、見た目も変わって野菜が苦手な子どもも食べやすい！

## 基本の材料



## 基本の作り方

- 細切り(薄切り)にした野菜、塩をボウルに入れて混ぜ、5分ほどおく。シュレッドチーズ、薄力粉を加えて混ぜる。
- フライパンに油をひき、①を平らにのばす。
- 両面がきつね色になるまで焼く。



## こうすれば、野菜がばらばらになりにくい

野菜に塩をまぶしてから薄力粉を入れると、野菜から水分が出て粉がくつき、崩れにくい



**【材 料】(1枚分)**  
れんこん ..... 150g  
シュレッドチーズ ..... 50g  
薄力粉 ..... 大さじ1  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々

## 【作り方】

- れんこんは2~3mmの厚さの輪切りにし、ボウルに入れて塩を加えて混ぜ、5分ほどおく。水分が少し出たところでシュレッドチーズ、薄力粉を加えて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルをひき、①を平らにのばし、弱めの中火で4分ほど焼く。
- 裏返して3分ほど焼く。
- もう一度裏返し、2分ほど焼く。



## 好きな野菜でアレンジしよう！

水分の少ない根菜で作るのがおすすめ  
(じゃがいも、人参、かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎなど)

バターやごま油で焼くと香りがアップ

野菜にカレー粉やベーコン、ごまなどを  
加えても



蒸して野菜をたっぷりチャージ

# フライパン蒸し

ゆでるよりも手軽で、鍋よりも簡単。栄養もうまみも逃しにくく、かさが減ってたっぷり食べられる。

## 基本の材料



## 基本の作り方

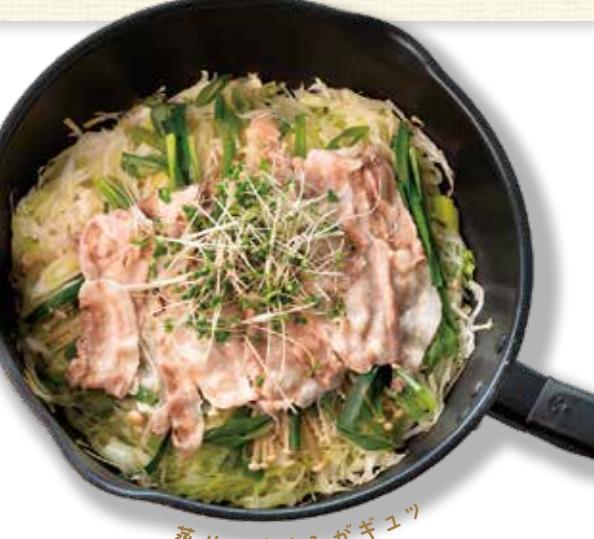
- 深めのフライパンに、「食べる蒸し台」用の野菜、好みの野菜、肉または魚を順に入れる。
  - 酒をまわしかけ、ふたをする。
  - 肉や魚に火が通るまで、中火で7~8分ほど加熱。
- ★野菜は火が通りにくいものを下にし、薄く切るのがポイント

## 「食べる蒸し台」で野菜たっぷり！

フライパンに野菜の蒸し台をしきば、専用の蒸し器がなくても蒸し野菜が作れる。野菜がたくさん食べられて、シャキシャキ。野菜にのせた食材から出るうまみも吸ってくれる



## 豚のうまみ蒸し



**【材 料】(2~3人分)**  
キャベツ ..... 1/4玉  
にら ..... 1/2束  
えのき ..... 1/2袋  
ねぎ ..... 1本  
豚薄切り肉 ..... 200~250g  
酒 ..... 大さじ1

## 【作り方】

- フライパンに細切りにしたキャベツをしき、蒸し台にする。食べやすい大きさに切ったにら、えのき、ねぎをのせ、上に豚肉をひろげる。
- 酒をふりかけ、ふたをしっかり閉じて、肉に火が通るまで中火で7~8分ほど加熱する。
- 好みでプロッコリーの新芽(分量外)をちらし、ぽん酢や好みのたれをつけて食べる。



## ブルゴーニュ風蒸し野菜

**【材 料】(2~3人分)**  
もやし ..... 1袋  
『九州のほうれん草 (カット・バラ凍結)』 ..... 50g  
人参 ..... 1/2本  
玉ねぎ ..... 1/2個  
牛薄切り肉(または豚薄切り肉) ..... 200~250g  
焼き肉のたれ ..... 大さじ5  
ごま油 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 適宜

## 【作り方】

- ボウルに肉、焼き肉のたれを入れてもみ込む。人参、玉ねぎはスライサーなどで細く切る。
- フライパンにごま油をひき、もやしをしき、蒸し台にする。ほうれん草、人参、玉ねぎ、肉の順にのせ、酒をまわしかける。
- ふたをしっかり閉じて中火で5分ほど加熱し、肉の色が変わったら全体を混ぜ、ふたをしてさらに4分蒸す。
- しょうゆで味を調える。

## パルシステムの 産直野菜



## 「毎日の体を作っている食べ物は どこかのだれかが作ってくれているもの」

作る人と食べる人がつながりながら、食べ物のことやくらしのことをいっしょに考え、支え合っていけたら…、そんな願いのもと、パルシステムはさまざまな取り組みを行っています。

### たとえば…

- パルシステムが提携する国内の青果産直産地は291産地。環境保全型農業をめざしています。(2025年3月現在)
- 加工品に産直原料を使うことで、生産者支援、雇用の創出、地域活性化に貢献します。



詳しくはこちら▶  
パルシステムHP  
「産直のこと」



# 健康な骨でずっと元気 みんなで骨活!

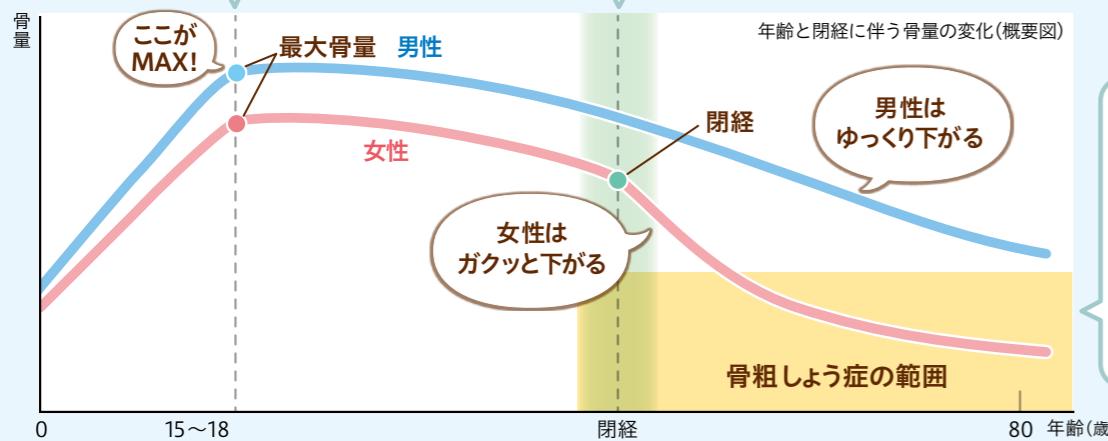
骨は身体を支え、動かし、臓器を守り、血液をつくる大事な器官。健康寿命の要である骨は、年齢とともに骨量が減少。とくに女性は骨粗しょう症になりやすい傾向にあります。3世代それぞれで骨活し、ずっと元気に動ける人生をめざしましょう！

## 年齢による骨量の変化を知ろう

**10代** 骨量が増えるのは18歳くらいまで  
ここがピークで50歳ごろまで横ばいです。  
成長期に貯めておくことで骨粗しょう症のリスクを減らすことができます

**50代** 女性はエストロゲン(※)の影響で閉経後から急激に骨量が減少。男性に比べて骨粗しょう症の危険が高くなります

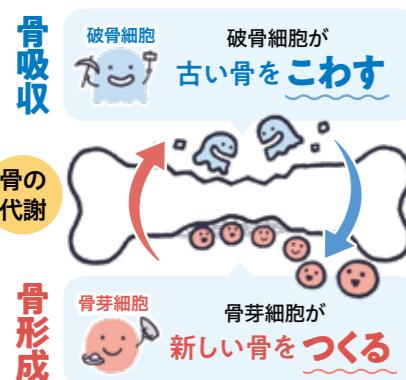
※女性ホルモンの一種。  
骨からカルシウムが溶けだすのを抑制する働きがある



**70代** 骨粗しょう症の初期は自覚がなく、知らないうちに骨折することも。加齢により筋力やバランス力も低下する時期なので、自覚して気をつけることが大切です

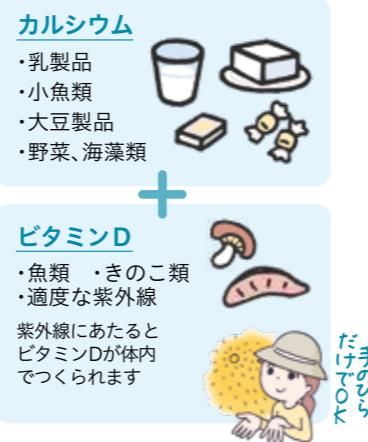
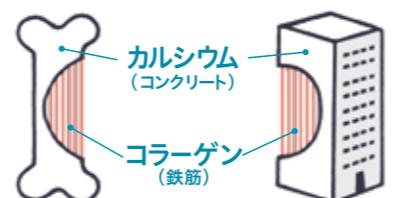
## 骨粗しょう症とは

骨量が減って骨がスカスカになり、強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨はつくる(骨形成)とこわす(骨吸収)で生まれ変わり、新陳代謝を繰り返しています。つくる量とこわす量が同じくらい働いていることが、骨の代謝のバランスが保たれた状態です。加齢や閉経などの要因で、つくる量よりも、こわす量が増えると、骨粗しょう症が進んでしまいます。



## 骨の外壁「カルシウム」

骨をビルにたとえると、外壁を固めるコンクリートにあたるのが「カルシウム」です。この部分がスカスカになると、骨は弱くなり、ちょっとしたことで壊れやすくなってしまいます。カルシウムの吸収を促すのが「ビタミンD」。カルシウムをしっかりと固め、外壁を強くするサポートをしてくれます。バランスのよい食事が基本ですが、骨の形成にはカルシウムとビタミンDを意識して摂ることが大切です。



## 3世代で骨活!

骨活は生涯、継続していきたい活動。世代によって気をつけるポイントが異なります。  
意識して骨活すれば、もっと効率的に！



### 10代の骨活

骨がつくられる大切な時期。きちんと食べ、適度な運動と日光浴を意識して、充分な睡眠を。無理なダイエットや、ゲームやスマホでの夜ふかしなどにも注意してください



### 50代の骨活

閉経後、女性ホルモンが欠乏すると、女性の骨量は急激に減少する傾向があります。骨にいい食事や、適度に負荷がかかる運動を意識して生活に取り入れましょう



### 70代の骨活

高齢期の骨折は、要介護状態のリスクを高める大きな原因。骨粗しょう症になると折れやすく治りにくいため、身体の衰えや認知症のリスクも高まります。骨活とともに転倒防止対策も忘れないでください



## どの世代にも効果的な3つの運動

### ①振動 かかとの上げ下げ



振動が骨に伝わることで、骨の新陳代謝が促進される。かかと上げは、ふくらはぎの筋力もUP

心配な人は  
壁に手をついたり、すわって行ってもOK  
かかとからトンと降りる

### ②筋力 スクワット



5~10回を  
一日1~3セット

ひざはつま先より  
前に出ない&  
同じ方向を向くように

下半身の筋肉を鍛え、弱くなった骨をサポート。  
筋肉があれば転びにくく、転んでも骨折しにくい  
心配な人は  
テーブルに手をつくなど、安定した状態で

### ③バランス 片足立ち



左右1分ずつ  
一日1~3回

バランス能力を高め、足の付け根の骨を強くする。  
転倒予防には身体のバランス能力が大事

心配な人は  
壁に手をついて行ってもOK。足裏や足指を意識して  
5~10センチ

★骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください

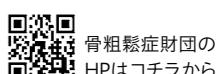
## 骨粗しょう症になってしまったら?

骨粗しょう症になってしまっても心配しそうなことはありません。日々の生活に気をつけ、現状を維持することを心がけて。薬による治療法もあり、治療で骨折の確率は減少します。気になる方は、病院で相談してみましょう。

★骨粗鬆症財団のHPから病院のリストを検索できます

## 定期的に骨密度検査を受けましょう

監修／公益財団法人 骨粗鬆症財団



骨粗鬆症財団のHPはコチラから

自覚がなくても、40歳をすぎたら一度、骨密度検査を受けてみることをおすすめします。一般的な健康診断に含まれないので測る機会がなく、骨粗しょう症でありながら自覚のない人が多くいます。

40代・50代なら1~2年に一度、60代以降なら半年~1年に一度くらいの定期的な検査により、骨の健康を維持するモチベーションもあがります。自治体の検査やかかりつけの病院などで確認してみてください。

## 『東京マルシェ』とは

パルシステム東京と交流の深い産地・メーカーの商品、東京都内で生産された商品、生産量に限りがある商品など、パルシステムの基準とこだわり目線で選んだ商品を東京の組合員に向けてオススメするカタログです。

## パルシステム東京 イチオシ商品

『東京マルシェ』の表紙を飾るのは、季節やテーマに合わせたイチオシ商品。

11月3回は『秋摘み茶』です！

夏のエネルギーをたっぷり浴びた茶葉をていねいに摘み取り、ブレンドしました



お茶の需要期の秋から冬に収穫した茶葉をブレンド。芳醇な香りが楽しめます。

「秋摘み茶」  
100g  
11月3回



山英のお茶づくりは動画でも！



お魚おいしい！



「東京マルシェ」人気No.1！  
国産のかたくちいわしの稚魚を特殊プレス機でうすく焼き上げたパリパリ食感のおせんべい。  
『小魚せんべい しらすっこ』  
11月3回

茶葉をまるごと飲む

こちらもおすすめ！

掛川伝統深蒸し製法  
深蒸し茶は蒸し時間が長く、甘みとコクがあるのが特徴。  
『お徳用深蒸し掛川茶ティーバッグ』  
11月3回



カタログ担当  
小山さん

## 私たちがご案内します！ 『東京マルシェ』注文ガイド

### カタログ

『東京マルシェ』は、月の最終週をのぞく毎週発行しています。  
『コトコト』『Kinari』といっしょに、紙のカタログでお届けしています。

東京の組合員限定のためWebカタログやアプリからは見られません。  
パルシステム東京ホームページからご覧ください。

『東京マルシェ』はココから見られます！▶



パルシステム東京公式LINEからもご覧いただけます！



### 注文方法

注文用紙の場合、カタログにある6ヶタの数字を「注文番号入力」画面で入力。または、商品名を検索して注文してください。



注文サイト、アプリの場合、ホームページのカタログにある6ヶタの数字を「注文番号入力」画面で入力。または、商品名を検索して注文してください。



注文番号を入れても商品画像が出てきませんが、間違いではありません！



パルシステム東京だけのこだわりカタログ！ぜひご覧ください！

# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
現場レポート

原爆投下から80年を迎えた8月。パルシステム東京は、戦争・被爆体験の継承などを考える活動「ピースアクション」に参加し、8名の子どもを含む計17名の組合員が、役職員とともに広島や長崎を訪れました。

被爆者が高齢化する今、課題は「次世代への継承」。参加した子どもたちは、被爆地に足を運び、ガイドの説明を直接聞くことで、80年前の記憶を後世に伝していく意義を感じていました。

今年多くの応募があった平和スタディツアー。国際情勢の緊張が高まるなか、戦争・被爆の記憶を風化させまいと、地道な活動を続け、関心をもち続ける人々の姿が印象的でした。

※日本生活協同組合連合会主催



「長崎を最後の被爆地に」。平和案内人の春海笙子さん(写真右端)は、参加した組合員に、「これだけは忘れないで」と繰り返しました(長崎)



平和式典に参加する組合員の子どもたち。「80年前に起きた悲惨なできごとを、絶対に繰り返してはいけないと強く思った」などの感想が(長崎)

[8/4~6] 2025ヒロシマ・ナガサキ平和スタディツアー  
[8/8~10] ピースアクション



## 戦争も核兵器もない世界をめざして 「次世代への継承」をテーマに 組合員が広島、長崎を訪れました



約400名の子どもが原爆の犠牲になった広島市立本川小学校で。ガイドの多賀俊介さん(上写真・右端)は、「戦争や原爆の問題を自分事としてとらえてほしい。それがみなさんへの宿題です」と話した。参加した子どもたちは、日常を瞬時に奪われた同世代の被爆者たちに思いを馳せた(広島)

全国の生協からの募金で建立された『原爆の絵碑』。「どうか目をそらさず見てください」と書かれている(広島)



### 原子爆弾の 実物大模型の前で



「デジタルで情報を得られる時代だからこそ、現地に足を運ぶ意味がある」と応募した組合員も(長崎)

詳しくは  
こちらから▶▶▶  
「被爆・戦後80年特設サイト」



### ツアーで実感 「原爆の生き証人」

ナガサキ平和スタディツアー参加  
組合員理事 櫻井 正子さん

原爆に焼かれながらも奇跡的に芽を吹き返した「被爆クスノキ」が、大きく力強く葉を茂らせていました。この木から福山雅治さんの『クスノキ』の歌が生まれ、ラッピング路面電車にもなって長崎の街を走っています。「原爆の生き証人が大切に守られている!」。ツアーに参加したこと、実感できました。



### 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▶▶▶



[8/28] 自宅避難に備える  
防災備蓄収納講座

防災士であり整理収納アドバイザーでもある、みのわ香波さんを講師に迎え、「備えて終わり」になりがちな防災用品を、「いつでも使えるように」するための収納場所や管理の工夫などを学びました。「備蓄品は1カ所にまとめず、玄関やクローゼットの死角、車などに分散して収納する」「収納品はラベルをつけて、一目でわかるようにする」「チェックリストで定期的に確認し、情報を家族で共有する」など、収納のコツを伝授。また、講師が携帯している外出用防災ポーチ(写真左)の中身や、旅行中の防災についてなど、さまざまな防災の工夫を学びました。

[stepみなと子育て委員会]

[8/26] 夏休みに親子でチャレンジ!  
失敗しない太巻きずし

みえぎよれん販売株を講師に迎え、親子で太巻きずし作りを楽しみました。「のりには表裏があり、ざらざらした裏面に酢飯をのせて巻くと、仕上がりがきれいに見える」「酢飯は薄めに均等に広げる」など、失敗せず、見ばえよく仕上げるコツを知り、いざ太巻きずし作りに挑戦。思い思いの具を選んで巻き上げました。のりの栄養や保存の仕方、収穫や加工などについても学び、のりのよさを改めて知りました。

[北島山委員会]

参加者の声

「親子で楽しい時間を過ごせました」「コツがわかれれば、うまく巻けるんですね。家でもやってみます」「これからはもっとのりを食べたいと思います」

[8/28] 第4回定例理事会開催  
[9/23] さようなら原発9.23全国集会に  
参加しました

(1)パルシステム生活協同組合連合会への預け金承認の件  
連合会の投資計画・資金収支計画に基づき、連合会への預け金として、5千万円を申し込むことを議決しました。預け入れの期間は3年です。

### 2025年度第1四半期報告

2025年4月1日～6月30日(金額は1円未満切り捨て)

総事業高 (すべての事業収入)	225億8,828万円
前年比 105.6%	予算比 101.6%
パルシステム事業 供給高	218億7,245万円 予算比 101.7%
福祉事業収入	3億450万円 予算比 99.6%

経常剰余金  
事業剰余金から経費や利息などを精算した今期の利益

組合員数 54万3,814人

出資金総額 226億7,564万円  
前年比 101.6%

一人当たり出資金額 4万1,697円

### 東京マルシェ

### プレゼント キャンペーン

パルシステム東京の公式SNS(X・Instagram)を  
「フォロー」&「いいね or リポスト」!!



人気No.1の  
『小魚せんべい しらすっこ』を  
10名にプレゼント

締め切りは2025年11月16日

コーヒーのいれ方は  
こちらから▼



[8/30] おいしいコーヒーのいれ方を学ぼう!  
極上のコーヒータイムを堪能



『いつもの珈琲』でおなじみの21世紀コーヒー株を講師に迎え、おいしいドリップコーヒーのいれ方を学びました。「少量の湯で粉を蒸らしたあと、湯を少しづつ注ぎます。このとき、粉が膨らんでできたドーム状の部分がしほまないように、一定

量を注ぎ続けるのがコツ」と講師。雑味のないすっきりとした味わいのコーヒーを試飲しました。生豆の価格は、この2年で2倍に。リーズナブルに提供するために、豆の種類を厳選し、長期間大量に買い付けるなどの企業努力も聞きました。会場はコーヒーの香りと笑い声に包まれ、なごやかな時間が流れました。

[きらきライフ委員会]

[8/15] わたしだけのこねこね石けんを作ろう♪  
親子で環境問題を考える



パルシステム東京の石けん講師を招いて、こねこね石けんを作りました。ポリ袋にフレーク状の石けん素地とお湯を入れてコネコネ。好みで食紅やアロマオイルを入れます。自分で好きな形に成形したり、クッキー型などに入れたりして、

ハートや星、水色のうさぎなどの石けんができあがりました! 楽しく手作りしたあとは、子ども向け冊子「水のおはなし」を見ながら、蛇口から水が出てくるまでのしくみや、合成洗剤と違い環境にやさしい石けんについて学びました。

[清瀬委員会]

参加者の声

「こねるのが楽しかった!」「自分が使った水が、海につながっていると知ることができました」



### INFORMATION

[9/13]

PLAオンライン企画 手前みそお披露目会&  
焼きおにぎり五平餅みそ作り

1月開催の「はじめてさん大歓迎! みんなで作ろう! 手前みそ!」から約9ヶ月。みそ作りに挑戦中の参加者がオンラインで集まり、講師からみそのカビ取りや管理方法などを聞くとともに、五平餅のみそ作りを楽しみました。



代々木公園で、「さようなら原発」一千万署名市民の会主催の「さようなら原発9.23全国集会」が開催されました。

集会後、参加した組合員と役職員は、渋谷をパレードしました。



「再エネを広げよう!」など、脱原発の寄せ書きフラッグを持って行進

カビの取り方などを具体的に見せながら、オンラインで指導する講師の山内さん(右)と飯山さん



# わいわい TALK

みんな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



## 力 ラフルな表紙に目が釘づけ 特集も見ましたよ

『わいわい』8月号の表紙が、赤と黄色のスイカのヨット。なんとかわいいんでしょうと、思わず見入ってしまいました。

特集「真夏のらくちんメニュー」も、どれもおいしそうで簡単、あれもこれもとやってみたりました。

目黒区 のりきり隊



立川市／しらたま

私が注文明細を確認するやいなや、コザクラインコの「まるちゃん」が細かく裁断。5mm幅に長くカットして尾っぽに飾るんですよ。インコシュレッダー、数分で完了です。



## 夏 季休業に賛成です いつもありがとうございます！

お盆の配達をお休みすること、賛成です！毎週、暑い日も寒い日も雨の日も配達してくださってどれだけ助けられているかわかりません。お盆くらい、ゆっくりしていただけるとうれしいです(^-^)

調布市 running10km



Vol.3  
おひさまだより

## 平和な世界のために できることからはじめよう

みなさんは、「平和のために毎日1分でもできることは何か」と聞かれたら、どのように答えますか？

パルシステム東京では、今年7月に日本被団協の箕牧代表委員による講演会を開催。8月のヒロシマ・ナガサキ平和スタディツアでは組合員・役職員が現地を訪問しました。

地球上にはいまだに1万2千発以上の核兵器が存在し、核抑止への依存が強まっています。戦争をなくし、核兵器が

二度と使用されない平和な世界をつくることは、被爆者・戦争体験者そして私たちの願いでもあります。関心をもつ、考える、伝える、祈る、思いやる…。できることからはじめてみませんか。

パルシステム東京  
理事長 西村 陽子

パルシステム東京  
8月のデータ  
総事業高 61億6,903万円  
予算比 102.1% 予算達成  
組合員数 54万4,990人



## 学 童疎開の記事を読んで 父の話を思い出しました

8月号「学童疎開から考える戦争のこと」を読んで。私の親世代が体験した学童疎開。戦後80年の今年、父は90歳になります。

「生き残ることができ、親が働いていたから、大学に進学できた」と以前、しみじみ話していました。戦後、生活のために進学をあきらめた人もいらっしゃると思うと、学べることは幸せなのだと私も子どもに話しました。

調布市 matti

## お ふろ掃除も子どもには楽しい! 手伝ってもらえてうれしいです

おふろ掃除が嫌いな私。「おふろ掃除、めんどくさー」とつぶやくと、小6の子どもが「オレ、やろっか?」と。どうやら子どもには水遊び感覚で楽しいらしいです。

以来、タイミングが合ったときには、やってもらっています。

大田区 梅ぼん



## い ろいろな世代の声が集まる 「わいわいトーク」に興味しんしん

「わいわいトーク」、さまざまな世代の投稿を感じ入りながら読ませていただいております。今は子育て終了世代の話が目に留まります。

8月号の「ゆりりんかあさん」さんの、仏像の彫刻の投稿…どんな経緯でそうしたきっかけに出会うのか、気になりました。

練馬区 がっさん



町田市／あきはなな  
ジムの帰りに空を見上げたら、龍みたいな雲。眠そうな表情に見え、写真に撮りました。



江戸川区／MihoO  
『こんせん72牛乳』大好き。届くと娘も「やったあー！ おいしい」と言います。

## ネ ットでの注文に切り替えて とっても快適です！

加入してから、ずっと紙で注文をしています。ある日、配達担当さんから「ネットでの注文はいかがですか」と勧められ、そろそろ切り替えてみようと思っていたので、二つ返事で快諾。

もっと早くネット注文にすればよかったなあ～。楽で楽しいです。

多摩市 タンスイ



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: 図工ムクモト

## お 寺にもエアコン 誰もがキツイ 夏の暑さ

毎年お盆にお寺に行くのですが、今年から本堂にエアコンが設置されました。

驚きましたが、暑すぎる夏にお坊さんも大変だったんだなと思いました。

葛飾区 ブースケ

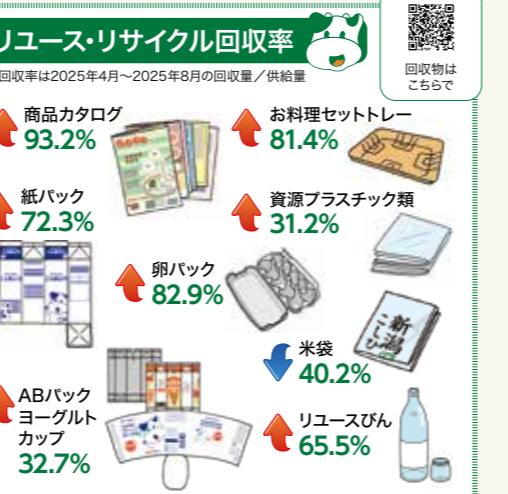


## 氣 ぜわしい介護の日々 カタログや『わいわい』で気分転換

母の介護で気ぜわしい毎日です。

パルシステムの商品カタログや『わいわい』をじっくり見ることが、気分転換になっています。

世田谷区 デコ



## コミュニケーションが楽しい毎日! アクアリウムでリラックス

もともと、自分から話しかけるタイプではなかつたんです。組合員さんがたくさん話しかけてくださるので、いまではすっかり毎週の会話が楽しみに。「孫と話しているようで、元気をもらえる」と言ってくださる方もいて、うれしかったですね。最近では、仕事以外でも近所の人にあいさつをするようになったり、自分が変わってきたかも？組合員さんから教えてもらうことも多く、自分でも商品を利用しておすすめしていくうちに、「おすすめ活動」で1位に！今後は、加入検討中の方へも声をかけて、組合員さんを増やしていきたいです。

仕事のあとは、同期や同僚との他愛のない話で、笑いが絶えない毎日。家では、魚の泳ぐ水槽の中に景色(水景)をつくる、アクアリウムを楽しんでいます♪

パル職員の  
ミニコラム  
Vol.38

青梅センター 配達担当  
大野 康太  
入協歴 2年  
好きなパル商品  
「煮込んでおいしいロールキャベツ」



さばの南蛮漬け

骨取りのさばを3~4等分に切って片栗粉をつけ、揚げ焼きにする。ピーマン、玉ねぎ、人参など好みの野菜はせん切りに。さばが熱いうちに、酢100ml、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ1、輪切りにした鷹の爪1本を合わせたたれに、野菜といっしょにつける。 大田区 ふみ

さばときゅうりのマヨネーズあえ

塩もみして水けをしぶったきゅうりの薄切りと、さばの水煮缶をマヨネーズと黒こしょうであえたたらできあがり！ 西東京市 たこやきちゃんねる

さばみそ缶のチーズ焼き

じゃがいも1~2個は皮をむき、薄切りにして電子レンジにかけてやわらかくする。グラタン皿に油を塗ってじゃがいもをしき、「はーい、さばみそ(缶)」を、身をほぐしてのせる。ピザ用チーズをトッピングして、トースターで10分焼く。 府中市 茶子

レシピ募集中！

「大根」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。



『わいわい』イラスト担当。  
パルシステム東京組合員。  
「今年も赤りんご青りんご到着しました！」

当選発表

8月号クロスワードパズルの  
正解は「ダイヤ」でした

応募総数は975通でした。東村山市の関さんをはじめ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。



涼しいイメージの夏の北海道も、ここ数年は猛暑。富良野の生産者さんに気候変動の影響を聞きました。

8/23~24  
収穫体験＆交流企画  
「富良野をまるごと味わう2日間」



じゃがいも収穫を体験する参加者たち。トランクターが掘り起こした畑には、じゃがいもがゴロゴロ



腰まで葉が生い茂った畑。根元を引き抜くと、人参！

取材は2025年10月17日現在



(南)富良野青果センター代表の村上洋巨さん(写真左)と、セールスマネージャーの岸本和則さん。総農地面積約200haとハウス126棟で、じゃがいも・玉ねぎ・人参・ミニトマトなどを生産している(都内で生産者による料理教室を、来年1月に開催予定。『週刊WITH YOU』などでお知らせ)

## 農作物を作りづらくなったけど、暑くても寒くても農業は魅力的！

北海道でも真夏日が続いたこの夏。(南)富良野青果センターの村上代表に、猛暑の影響を聞きました。「異常な暑さを実感するようになったのは、3年前です。今までの北海道なら、作物は6月ごろに葉が青々とはじめ、適度な雨でぐんぐんと育ちます。しかしこれ数年は、雨が必要な時期に干ばつのような日が続き、猛暑がはじまつたかと思うと突然の大雨…。極端な気候で、収穫した作物に痛みが出ることもあります」と語ってくれました。

猛暑は働く人にも影響します。「北海道では見られなかった虫が大量発生。スズメバチに刺され病院へなど、虫による被害が起きています。熱中症もとても心配しています。北海道でも農作業中の死亡事故が起きました。富良野青果センターでも、生産者が体調を崩し早退することもありました」と村上代表。「作物や環境に影響を与えないよう、なるべく除草剤は使わない方針。人参栽培では畑に一列に並び、手で雑草を抜く作業が欠かせません。そんな作業を炎天下するときには、水を飲もうと声をかけ合ったり、畑でとっていた昼休みを屋内に変えたりするなどの対策をとっています」

機械化は、炎天下の作業を軽減し、暑さ対策に有効です。「そのうえ自動操舵トラクターにより、3~4年かけて習得する農業技術が短時間で身につけられ、経験値向上にもなっています。また若いスタッフは『この機械をこう使うと効率的です！』と、自分で考え工夫したアイデアをイキイキと話すことも。収穫した喜び、組合員のみなさんからの『おいしかった』の言葉、さらに機械を駆使したスマート農業が、スタッフたちにとって農業の魅力になっています」



いままでのやり方はわかるけど…

入社後、だんだん仕事がおもしろくなってきたRさん。任されることも増え、帰りが遅くなることもしばしば。そんなRさんですが、最近上司との仕事のやり方の違いに戸惑うことがあるそうです。

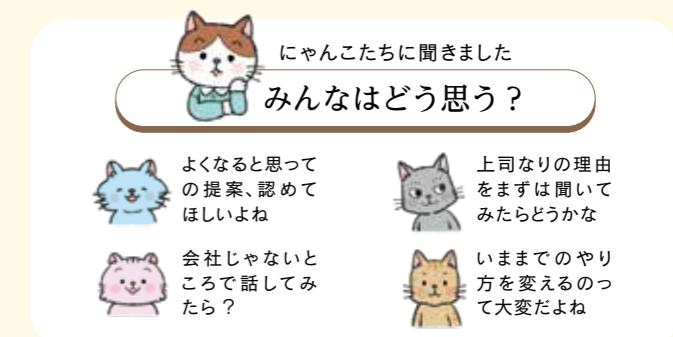
上司のSさんは仕事ができる女性で、Rさんも助けられることが多い、尊敬もしているそう。ですが、今までのやり方にこだわるところがあり、以前自分なりのやり方に変えて提出したところ、修正して再提出するよう命じられ、怒らせたのかと焦ったことがあります。自分としては効率的でいいと思うやり方で進みたいのですが、「今までそうやってきたから」と言われると何も返せなくなってしまいます。

最近、忙しくなってきたこともあり、上司のやり方にモヤモヤすることも。もめたいわけではなく、いい方法があればと思っています。

さて、今月のお悩みは……？



イラストのはらこ



おたがいに良いところを認め合って、仕事をしていくといいですね



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)。

- ①3つのシンプル野菜料理
- ②3世代 みんなで骨格！
- ③『東京マルシェ』
- 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「回鍋肉」

●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▶▶▶

「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

広報室「わいわい11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

## 先に野菜を炒める

回鍋肉は、野菜のシャキッとした食感と肉のやわらかさがおいしさの決め手。野菜、肉それぞれにあわせた加減で火を通して、家庭でも本格的な味わいに仕上がる



コツ2

## 肉に焼き色をつける

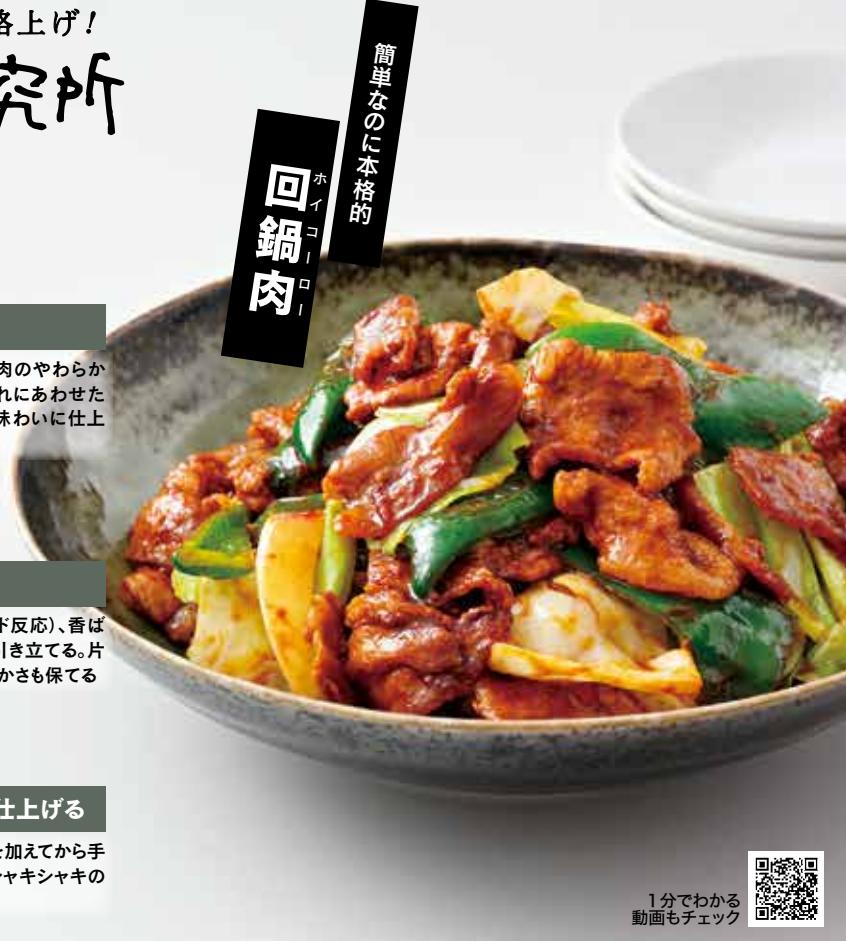
肉は加熱すると褐色に変化し(メイラード反応)、香ばしさや風味が生まれて料理の味わいを引き立てる。片面にだけ焼き色をつければ、肉のやわらかさも保てる



コツ3

## 肉に醤をからめておき、手早く仕上げる

あらかじめ肉に醤をからめておくと、野菜を加えてから手早く仕上げられ、野菜がペチャッとせず、シャキシャキの食感が残る。醤は肉の下味にもなる



1分でわかる動画もチェック

【材料】(3~4人分)  
全量カロリー 1,788kcal

豚バラ切落し	400g
ピーマン	4個
キャベツ	2~3枚
油	大さじ1
甜麺醤	大さじ3
豆板醤	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

## 【作り方】

- (1)肉は4~5cm幅に、ピーマン、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- (2)フライパンに油をひき、ピーマンを入れて油をからめ、軽く焼き色がつくまで中火で焼く。
- (3)キャベツを加えてさっと炒めたら、水(分量外、大さじ2)を入れて全体を混ぜる。6~7割ほど火が通ったところで、皿に取り出す[コツ7]。

- (4)(3)のフライパンに、脂身が多いほうを下にして肉を入れ、強火で片面に焼き色をつける[コツ2]。焼き色がついたら火を止めて、脂を8割程度拭き取る。★油脂が多いと調味料がしみにくく、味がぼやける。
- (5)甜麺醤、豆板醤、好みで花椒(分量外、適量)を加え、肉にしっかりからめて、中火で炒める[コツ3]。
- (6)ピーマン、キャベツをフライパンに戻して全体を手早く混ぜ、しょうゆをまわしかけてさっと炒め、火を止める。好みで花椒をかける。

意外とサクサクと作れますよ

分子調理学研究家  
こじまほん助  
YouTubeでも  
さまざまな料理を解説

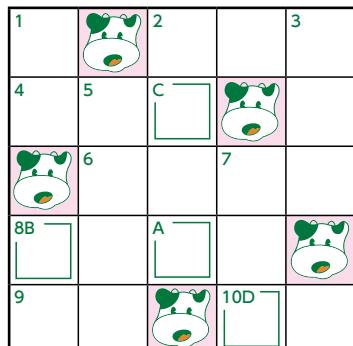
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

## クロスワードパズル



答

A B C D

よいのキー  
たてのキー

- 2 ニュージーランドも産直産地の果物。鳥の名前が由来
  - 4 ○○○箱、○○○屋、○○○指
  - 6 ハロウィンや冬至でも活躍。追熟で甘み増し増し
  - 8 パルシステム東京限定カタログ『東京○○○○』(8・9ページ参照)
  - 9 SNSなどの返信を意味する「リプライ」の略
  - 10 東京駅の待ち合わせ場所「銀の○○」
- 1 植物に含まれる渋みやえぐみなどのある成分。漢字で書くと「灰汁」
  - 2 薄く切って天日干しされた「○○○○大根」
  - 3 柿が赤くなると○○○が青くなる
  - 5 頭皮のこと。○○○○ケア
  - 7 ビショップやナイトなどの駒を動かす盤上ゲーム
  - 8 古代の貴族も遊びに使っていた球。蹴○○

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!
- 11ページ下には、「東京マルシェ」プレゼントキャンペーンの情報も!

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

\*スマホ・PC 締切は

11月 30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

11月 28日(金)