

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

12

# わいわい

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

年末年始は  
**パスタソースでごちそう！**

クリスマスやお正月の  
**壁を飾ろう**

今月のキーワード  
**快便**



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！



# 年末年始は パスタソースで ごちそう!

ちょっと華やかなメニューも作りたいけれど  
忙しい時期に用意するのは大変。  
そんなときはパスタソースが大活躍!  
簡単でしかもプロの味! パスタ以外でも使えちゃう♪

## 冷凍パスタソースは…

おいしさをそのまま凍結した、冷凍パスタソース。かさばらないので、常備しておくとっても便利です。  
解凍はパッケージの表示どおりが基本です。一度解凍したら、すぐに使い切りましょう。



## with 産直バジルのジェノベーゼソース

『産直バジルのジェノベーゼソース(徳用) 70g×5』 70g×2も

### すぐできるシーフードメニュー♪

**バジルが香る魚のホイル焼き**  
白身魚やあさりなどの魚介と、パブリカ、ミニトマトなどの野菜、あればブラックオリーブをアルミホイルにのせ、解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』をかけてアルミホイルを閉じ、グリルやトースターで火が通るまで焼く。



### あえるだけでプロの味! メインになるバジルサラダ

ゆでたじゃがいもとブロッコリー、たこと、解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』をあえるだけ。  
パンと白ワインにぴったり。ボリュームもあって満足。

## 素材からこだわった 『産直バジルのジェノベーゼソース』

pal 産直 原料 GMO不使用

『産直バジルのジェノベーゼソース』は、特別栽培の兵庫県産バジルをふんだんに使用した、香りの高さが人気のパスタソースです。6~10月にしか収穫できないバジルは、摘み取ってからの鮮度劣化が早いため、工場を畠の近くに建設。朝摘みの葉を茎にはなめらかなペーストに加工・凍結するので、おいしさがそのまま保存されています。

バジル以外の主要原料のイタリア産オリーブオイルをはじめ、イタリア産パルミジャーノ・レッジャーノチーズ、国産にんにくも、厳選したものだけを使用。極力、茎が入らないように葉の部分をていねいに手摘みをしているので、バジル特有のえぐみが少なく子どもも食べやすいと好評です。



産直産地「ささ當農」(兵庫県)での  
バジル収穫風景

### 焼いてかけるだけ!

## 鶏肉のソテー ジェノバ風

鶏モモ肉に塩・こしょうをして皮目から焼き、しっかり火を通す。皿に輪切りのトマトをしき、ソテーした肉をのせ、解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』をかける。



チキンやじゃがいもにも  
合います!

子どもも  
大好きなソースです

お皿に残ったソースは、  
パンにつけてもおいしかった!



作り方はこちらから

ジェノベーゼソースがアクセントに!

## サーモン華やぐライスサラダ

### 餃子が、ソースと生クリームでイタリアン!?

## 水餃子のジェノベーゼ～ラビオリに見立てて～



作り方はこちらから

だいどこロク

はパルシステムのレシピサイト



with

## カニのトマトクリームソース

『カニのトマトクリームソース 135g×4』135g×2も



### ブイヤベース風スープ

- 鍋にバターを溶かし、解凍して水けをふき取ったシーフードミックスを炒める。
- 白ワイン(適量)を加えてアルコールを飛ばしてから、解凍した『カニのトマトクリームソース』1袋と水(200ml)を加えて煮る(魚介がかたくなりすぎないように、短時間で)。
- 塩・こしょうで味を調えて皿に盛り、パセリを散らす。



### スクランブルエッグトースト

- ボウルに卵3個を割り入れて、解凍した『カニのトマトクリー  
ムソース』1袋を加えてよく混ぜ合わせる。
- 温めたフライパンに油をひき、①でスクランブルエッグをつくる。
- アボカドの皮と種を取り除き、フォークでつぶす。
- こんがり焼いたパンに③のアボカドペースト、②のスクランブルエッグを順にのせる。



with

## ボロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て)

『ボロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て) 120g×2』



### ミートソース★ライスボール

- 解凍した『ボロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て)』1袋をごはん約2杯分と混ぜあわせて3~4個に分け、モツツアラチーズを包んでラップなどを使って、しっかり丸める。
- フライパンでパン粉を乾煎りする。
- ①に②をまぶし、トースターでうっすら焦げめがつくまで8~10分焼く。

ほかにも使える! アイデアいろいろ

オムライスやドリアなど、ごはんにかけてもおいしい!

ふわとろ卵の  
ミートソースオムライス  
だいごろく



赤と緑でツリーみたい!



中央を高くするのは“映え”的基本。パスタは、麺をつかんで皿にのせたら、皿のほうを回していくと、きれいな山に。



余ったソースでミニピザ風に



餃子の皮にソースをのばし、シュレッドチーズなどをのせてトースターで焼く! どのソースもおいしい!

ほかにも使える! アイデアいろいろ



ゆでえび、オレンジ、トマトのピンチョスに



チーズ、トマト、えびのカナッペにひとさじ



◆ドリアの調理動画は  
こちらから



ソースを混ぜたごはんに  
シュレッドチーズをのせて、  
ホットプレートドリアはいかが♪  
(ごはん1杯分に対して  
ソース1袋を使用)

パーティにもぴったり!  
**『カニのトマトクリームソース』の  
こだわりのひみつ!**

業務用を生協用に改良して販売を開始し、早20年。「レストランで食べるようなパスタが家で食べられる」とクチコミが広がり、長く愛されています。

かにの身をしっかりとソテーして生まれる、独特の風味とうまみ。香味の玉ねぎ、人参、セロリも、甘みを引き出すためにしっかりと炒めて加えています。原料の生クリームは、乳脂肪分が高くコクがあるものを使用。ソテーしたえびで風味をつけた「えびバター」も加えるなど、おいしさのこだわりがいっぱいです。

### 家庭でもプロの味を楽しんで!

エム・シーシー食品株式会社  
前田 清彦さん

冷凍のパスタソースは作り立てる  
凍結しているので、素材のフレッシュな味わいが魅力です。便利で、  
おいしくて、応用がきくパスタソースを上手に使って、ぜひオリジナル  
のメニューも作ってください!



よい食卓を!



『淡路島産たまねぎの  
クリームポタージュ  
150g×2』



『北海道産とうもろこし  
クリームスープ  
150g×2』

# クリスマスやお正月の 壁を飾ろう



大きなツリーや飾り棚は置けないけれど…、  
クリスマス飾りや写真を楽しみたい。そんなときは、壁が大活躍！  
壁を飾って、自分らしいインテリアを楽しみましょう



## 思い出を飾ろう

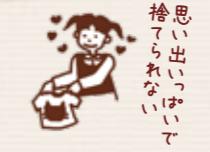
思い入れがある捨てられない布や紙類、  
子どもの作品を、インテリアに変身させてみでは？  
片付けにもなるかも



板や厚紙に貼って  
“ファブリックパネル”にすると  
作品のような見映えに！  
作り方は左下



撮った写真をいっしょに飾れば  
眺めるとたびに旅行の気分



## 好みの柄の紙バッグや包装紙で



色柄の好きな部分を丸や四角に切って、  
ガーランドに。紐や毛糸にホチキスでとめるだけ

## 子どもの作品で

作品は、好きな部分だけ切り取ったり、  
拡大・縮小コピーをしたりしてから貼ると統一感が出る。背景には、カラフルな  
作品となじむように色紙を敷いて



額ぶち最強！  
額ぶちをつけると、  
一気に作品感が！  
マステでふち取りする  
だけでもOK

来月は  
何を飾ろう  
かな～

作品カレンダー  
月ごとに、作ったものを  
子どもに飾ってもらおう

## センスよく飾るには？

★ポイントは統一感  
色、高さ、大きさなど、何か  
ひとつは統一させる

★目線(高さ)を意識する  
見せたい部分を目線の高さに配  
置。子どもが見たいものは低く  
てもOK

★すべての壁には飾らない  
部屋の一面は残して、余白を  
残すと全体がスッキリ

★目立つものは外側に  
目立つ色柄は、外側にあるほう  
が広がりを感じる

## 正解はナシ！ 「作って楽し、飾って楽し」

装飾というと、きれいにオシャレに仕上げたいと  
思いがちですが、楽しむのがいちばん！  
「どの色にしようかな～」と選ぶ、「はみ出しちゃった」と  
笑う、「うまくできたね」と眺める、どの工程も、  
ウキウキ、ワクワクしながら、楽しんでくださいね！  
お気に入りの壁飾りができたら、  
ぜひ写真を送ってくださいね  
(送り先は12ページ参照)



動画もみてね♪

## イベントを飾ろう

市販のものに手作りをプラスすれば、  
温かみが生まれて、もっと楽しく

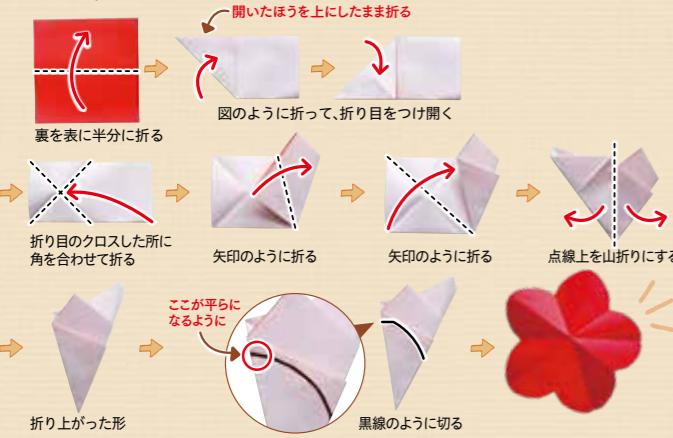


## 作ると広がる♡手作りインテリア



壁飾りに便利な道具／  
①マスキングテープ  
②毛糸  
③折り紙・花紙  
④両面テープ  
⑤はさみ  
⑥ものさし  
⑦布用接着剤  
⑧プッシュピン  
⑨ホチキス

## 梅の花の作り方(折り紙)



## お菓子入りミニ三角帽の作り方(フェルト)



## ファブリックパネルの作り方(布と、パネルにできるような板やダンボール紙を使って)





# 快便

**慢性の便秘や下痢に悩んでいるのに、がまんしてやり過ごしている人が多いのではないかでしょうか。便は身体からの「お便り」。**

## 便秘・下痢とは

一般的に、便秘は「便をスムーズに出せない状態」、下痢は「軟便や水っぽい便が増え、排便回数が多い状態」を指します。慢性化すると腸の働きが乱れ、健康や日常生活に支障をきたすことがあります。

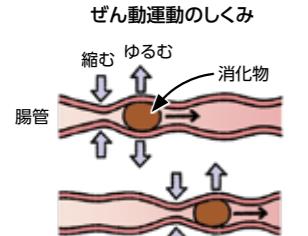
原因はさまざま

便秘や下痢が続くと、腸や排便の機能が弱まり、ますます改善にくくなってしまう「何をやっても治らない」とあきらめたくなることもあります。便秘も下痢も原因は人それぞれ。食生活やストレス、体質など、まずは不調の原因をしっかりと見極め、自分に合った対処法を見つけることが大切です。

### 便の状態を決める、水分とぜん動運動

食べたものは、ほとんどが小腸で消化・吸収され、残りかすは大腸へ。その残りかすは大腸のぜん動運動で、肛門へと送られます。

ぜん運動運動が鈍いと便の動きが遅くなり、その間に便の水分が吸收されすぎてかたくなり、反対に活発すぎると、水分吸收が不十分でやわらかくなります。



腸は、縮む・ゆるむを繰り返し、水分を吸収しながら便を直腸方向へ押し出す

**■便秘のしくみ**

水分  
ぜん動運動が鈍く、便がゆっくり移動  
↓  
腸が便の水分を過剰に吸収  
↓  
便がかたくなる

**■下痢のしくみ**

水分  
ピューッ  
ぜん動運動が活発で、便がすばやく移動  
↓  
腸の水分吸収が不十分または腸外から水分が引き込まれる  
↓  
便がやわらかくなる

**■便秘対策は…**

- 「便をやわらかく」  
水分をこまめにたっぷり  
1~2L/日  
(カフェイン飲料をのぞく)
- 「腸の動きをよく」  
定期的に運動  
腸のマッサージも効果的
- 食物繊維をとる  
腸内環境を改善  
苹果, 蘑菇
- 睡眠をしっかり  
腸を休ませよう
- 「便をためない」  
便意を逃さない  
便意は数分で消える  
便意は数分で消える

**■下痢対策は…**

- 「原因を特定する」  
食べたものや行動を記録し、下痢の原因を見つける
- 「腸の動きを落ち着かせる」  
油っこいもの、消化の悪いもの、ストレスなど、下痢の原因を避ける
- 「便を適度にかたく」  
冷たい飲み物を避ける

**おなかの中をのぞいてみよう**

食べたものは、食道、胃、十二指腸を通過して、  
小腸→大腸→直腸→肛門へ

小腸 「栄養吸收係」 =食べものを消化・吸収 残りかすは大腸へ

大腸 「水分吸收係」 =残りかすから水分を吸収し、便の形にする

胃・十二指腸

ドロドロ

半固形状

液状

直腸 固形

肛門

便の色をチェック!  
こんな色は要注意。  
血便は、出血量や年齢にかぎらず、  
すぐに受診を  
理想の形は“茶色のバナナ便”

便秘のタイプを知って、自分に合った対策を

慢性的な便秘には4つのタイプがあります。いずれも便が大腸にとどまることで、水分が過剰に吸収されて便秘になります。便秘は悪玉菌の増殖や、有害物質の発生など、身体に悪影響をおよぼすことも。

まずは便秘のタイプと原因を知り、自分に合った対処法を続けてみましょう。



症状・タイプ	原因
便がかたく、量も少ない	運動不足や筋力低下などで、ぜん動運動が弱い
コロコロ便、腹部の張り	ストレスなどで腸内の水分吸収が過剰になり、便がかたくなる
便意を感じない	便意をがまんする習慣が続き、直腸の感覚が鈍感になる
便の量が少ない	食物繊維不足や食生活の偏りにより、便のかさが少なく、出しにくく

そのほか、大腸がんなどの病気が原因で便が滞ることもある

 下痢はまず、原因を知ろう

下痢のおもな原因是、消化しにくい食べ物や油っこいもの、ストレスなど。これらの影響で、ぜん運動が活発化したり、腸内に水分が引き寄せられたりして、便がやわらかくなります。

下痢は原因を特定することが、改善への第一歩です。



症状・タイプ	原因
便が水っぽく、 排便回数が多い	食べ物のやストレスでぜん動運動が活発になります。腸内の便の移動がスピーディに。便の水分が多いまま排泄される
便が水っぽく、 排便回数がやや多い	体質などにより、腸で消化・吸収されなかった乳製品や人工甘味料などが、水分を腸の中に引き寄せ、便がやわらかくなる
そのほか、腸の炎症やウイルス・細菌など、病気や病原体によって起こる下痢もある	

快便生活で、身体も心も安定

排便のリズムが整うと、腸内細菌のバランスも整ってきます。腸には免疫細胞が多く存在しており、腸内環境が整うと免疫力も高まります。

腸で分泌される幸せホルモン「セロトニン」も増えるといわれ、快便は精神の安定にもつながります。



イラスト／豊岡繪理子 取材は2025年11月14日現在

# 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

海外の料理を体験してみようと、スローライフれんげの会委員会では、ヨルダンに在住経験をもつ世界の料理+ひしお料理研究家の木下香さんを講師に迎え、中東の家庭料理に挑戦しました。

メニューは、炊き込みごはんの『マクルーバ』、焼きなすの『ババガヌーシュ』などの3品。「スパイスやハーブをたっぷり使うのがポイント」と、木下さん。スパイスで具材を煮込んだり、焼きなすをペースト状にしたりするなど、いつもと違う調理に参加者たちもワクワク！ 完成した料理はハーブやレモンの香りがさわやかで、見た目よりもあっさり。「はじめて体験する味」「海外に行った気分が味わえますね」と、会場内に笑顔が広がりました。



細かく刻んだイタリアンパセリ、トマト、きゅうりを、オリーブオイルとレモン、塩でさっぱりと仕上げた

[9/18] 世界各国のお料理レッスン～アラブ料理

## スパイス、ハーブが香る、 中東の家庭料理に挑戦！ 料理で海外旅行気分を味わいました



アラブ風炊き込みごはんの『マクルーバ』(写真右)は、アラビア語で「ひっくり返す」の意味。「中東では大家族が多いので、大皿料理をみんなで取り分けて食べることが多いんですよ」と、木下さん。スパイスの豊かな香りと、とろけたなすが絶品！



練りこまの風味がアクセント。  
パンにのせたり、おつまみにし  
たりしても

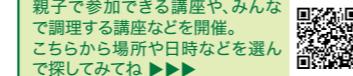


大皿に盛りつけて、色鮮やかでボリューム満点の料理が完成。野菜もたっぷりとてヘルシー



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、みんなで調整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▶▶▶



[9/19] サラダ以外の使い方もたくさん♪  
ドレッシングについて学ぼう!!

SSKフーズ㈱を講師に、ドレッシングについて学びました。歴史や種類の定義、使うときは上下ではなく左右に振ると混ざりやすいなどのコツを学んだあとは試食会。『深煎りごまドレッシング』を他社のもとの食べ比べてみると、SSKフーズの商品は、ごまの香りが圧倒的に強くて味も濃厚でした。豆腐にかけたものや豚ロース丼も試食し、家でもやってみようと思ふと参加者も笑顔に！ 最後はクイズ大会で盛り上がり、楽しくおいしい講習会になりました。

【参加者の声】「シーザーサラダドレッシングをパンにかけるとおいしいなんて、うれしい発見でした！」



【参加者の声】「以前から気になっていた商品を実際に使えてよかったです」「家の玄関の掃除で、わからなかったことの質問ができたので、さっそく試します！」

[9/22] 家も気持ちもすっきり整う  
プロに学ぶ！お掃除のコツ

パルシステムで人気の掃除用品を扱うアズマ工業㈱を迎へ、掃除のコツを学びました。「掃除は上から下へ」「汚れに応じて、こする→溶かす→削る」など掃除の基本や洗剤の使い分け、場所別の掃除方法を知りました。後半は、アズマ工業

の掃除用品で、会場のキッチンを掃除。「こんなにキレイに！」と参加者は大感動。実際に使っている組合員からのお墨付きもあり、商品を手にしながら品定めに盛り上りました。

【笑顔のくらし委員会】  
【参加者の声】「以前から気になっていた商品を実際に使えてよかったです」「家の玄関の掃除で、わからなかったことの質問ができたので、さっそく試します！」

[9/30] おいしさを実感しよう！  
パルシステム商品 委員おススメ試食会

委員おすすめのパルシステム商品を、参加者といっしょに調理して試食する企画を開催。『国産小麦のバーガー用パンズ5個』に『産直牛豚肉のハンバーガーパティ5枚300g』とレタス、トマト、スライスチーズを挟んだハンバーガーと、

『北海道厚岸産冷凍あさり160g』の酒蒸しを作りました。ほかに茶わん蒸し、白菜キムチ、玄米パックごはんなども試食。メインからデザートの冷凍チョコレートケーキまで堪能し、味もボリュームも満点でした。

【港委員会】  
【参加者の声】「注文したことのないものばかりで、どれもおいしく定番になりそう！」「あさりの大きさにビックリ！ ケーキも食べる分だけカットできていいいですね！」

## INFORMATION

7/25 第5回定例理事会

議決事項はありませんでした。

6月&10月

今年度も都内の小学校などで  
「お米の出前授業」を実施しました

パルシステム東京は、東京都の小学5年生をおもな対象として、幼稚園・保育園、地域コミュニティなどで米づくりの体験実習「お米の出前授業」を行っています。地域の教育支援活動として20年以上続けている取り組みです。

米の供給が不安定なか、179の小学校などで実施。児童のみなさん、産直産地から届いた苗を使ってバケツなどでの米づくりを体験してもらいます。お米の大切さ、作り手の想いなども伝えました。



指導するのはパルシステム東京職員。苗植えや脱穀の方法を指導し、バケツのなかでの米づくりを体験してもらいます。

9/20

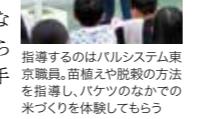
憲法カフェ「NO憲法 NO LIFE」  
四谷姉妹による憲法セミナーを開催

2人組の弁護士・四谷姉妹を招き、憲法をわかりやすく解説するセミナーが開催されました。

講演では、「人権」とは、すべての人があつ幸せい生きるための権利であることを紹介。「おいしいものを腹いっぱい食べたり、安全に暮らしたりすることも、人権に直結しています」と話し、平和、ジェンダー平等など、憲法が私たちの暮らしにいかに身近で大切なことを、憲法漫才やクイズ、歌を交えながら解説しました。

参加者アンケートでは、「むずかしいと思っていた憲法が、自分たちの生活を守る大切なだとわかった」など、多くの感想がありました。憲法がめざす人権尊重と平和主義の原則を理解し、議論していくことが重要と、再認識した学習会でした。

岸松江さん(写真左)と青龍美和子さん(写真右)からなる四谷姉妹は、歌や笑いを交えながら、弁護士として、憲法を親しみやすく解説しました。



10/11

2025年度パルシステム東京  
市民活動助成基金 伝達式

市民活動助成基金は、社会的課題に取り組む市民の活動を、資金面で支援する制度です。今年度は49団体が申請し、11団体への助成が決まりました。

各団体に助成金を贈呈する伝達式が開催されました。西村理事長は、「団体のみなさんに私たちの期待を伝えたいという思いで、この場を“伝達式”と名づけています。行政だけでは解決できない課題も、市民なら克服できることも。がんばってください」とあいさつ。各団体は予定している活動内容を発表しました。

外国籍母子への日本語指導などに取り組む団体や、マイクロプラスチック汚染調査に取り組む団体など、テーマはさまざま。助成団体を選定した委員会が、今後、団体を訪問し、事業内容を確認します。

助成団体と理事長、市民活動助成基金運営委員会のみなさん。各団体の紹介はこちらから▶▶▶



# 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



## 野菜の冷凍に関心 キャベツも丸ごと買ってみようかな

『わいわい』9月号の「野菜の冷凍、アリです！」特集を見て。さまざまな野菜を冷凍できることが写真で紹介されていたので、ぜひ、試してみようと思いました。薄くすることで使いやすさもアップするなど、参考になりました。

キャベツ1個も、これからは勇気を出して買ってみようかしら。

多摩市 カわいやりんご

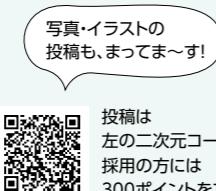


## 『3日分の時短ごはんセット』 ものすごく助かっています！

手間がかかる『3日分の時短ごはんセット』を利用しています。残業で遅くなってしまって、外食の誘惑に駆られず家で夕飯がすぐに作れるので、ものすごく助かります。

自分であまり選ばない食材も入っているので、意外な食べ方も覚えられてレパートリーが増えたこともうれしいです。

杉並区 さび犬

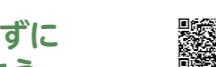


写真・イラストの投稿も、まってま~す！  
投稿は左の二次元コードから採用の方には300ポイントをプレゼント

## おひさまだより Vol.4 能登半島地震を忘れずに 考え、つながり続けよう

能登半島地震から約2年。9月に開催された「つながる力で能登を笑顔にアクション」には全国45の生協や団体から185人が参加し、被災地の現状と課題や長期支援について考えました。

「忘れられることがいちばん悲しい」という被災者の声、発災後のトレイル事情の深刻さなどが心に響きました。今回のイベントは、一人ひとりの防災意識向上が大切だと、改めて考え直すきっかけにもなりました。



能登半島地震を忘れずに  
考え、つながり続けよう

パルシステム東京も、支援団体への職員派遣や「食べて応援」企画、センター祭りでの募金活動を実施しました。今後も被災地への想いを絶やさず、協同の力でつながり続けましょう。

パルシステム東京  
理事長 西村 陽子  
総事業高 77億1,667万円  
予算比 104.5% 予算達成  
組合員数 54万5,630人



## 配達のある日は 家族もにこにこ♪

いつもおいしい商品ありがとうございます！パルシステムの配達のある水曜日は、家族のみんな、夫、6歳の娘、3歳の息子が「今日なに届いたー??」と、にこにこしながら聞いてきます。

八王子市 しまりす



## “ちょいサポ”で声かけ 私もやっています！

9月号の「声かけで“ちょいサポ”」、私もやっています！というか、おせっかいおばさんやっています！

声かけは「何かお手伝いできることはありますか？」です。誌面のとおり、「大丈夫ですか？」だと「大丈夫です」としか返ってきません。

稻城市 NOBU

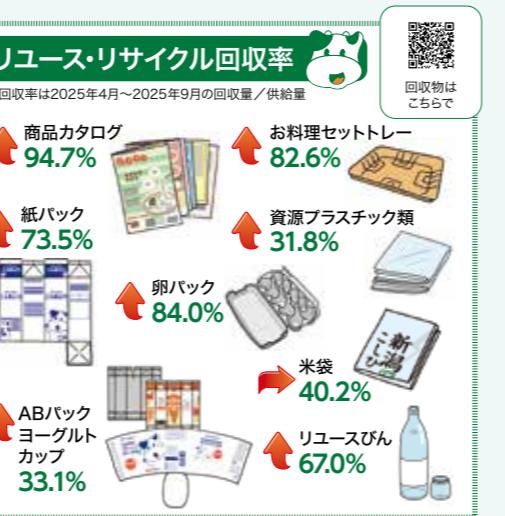


## 介護施設でがんばる人気者 国を越えて助けあえたら

9月号「明日への種まき」のヌエー・ヌエー・トンさん。笑顔がすぎて、人気の理由がわかります。

ベトナム人とマレーシア人の私の友人も、誠実で明るくて、介護の職場で人気者です。国境を越えて助けあえるのが「平和の基」。トンさん、ガンバッテネ！

小平市 しの



## 委員会での交流が社会との接点 今でも感謝しています

介護と育児が大変だったころの私は、社会との接点があまりなく、世間話をするのは病院の看護師さんや児童館の職員さんだけでした。

もともとおしゃべり好きな私にはもの足りなくて、月に1度の委員会で会う“人生の先輩”たちとの交流がとても楽しみだったことを先日ふと思い出しつつ、感謝で心が温かくなりました。

大田区 たまきら



台東区／ヨルノ  
谷中で見つけた曼珠沙華にアゲハチョウが3匹。美しいフォルムのこの花は、蜜もおいしいのかも！



## 「消費税」がよくわかりました でも増税はいやだな～

9月号のキーワード「消費税」は、とても役に立ちました。あいまいだった知識が整理されました。

でも、これ以上の増税には反対です。

調布市 クッキーモンスター



三鷹市／ばるこまおばさん  
虎の尾に花が咲きました！  
※編集部注：別名サスペリア

## 白宅介護は自分を大切に がんばりすぎないで…

父を家で介護し、点滴・痰吸引など1年ほど続きました。昨年、家で息を引き取りましたが、とても貴重な体験でした。ホッとした一方、寂しさで涙が出来ることもありましたが、最近落ちついてきた気がします。

介護中はいろいろな人に助けてもらいましたが、私に何かあったら心配でした。介護をしている方、いつまで続くのかと思いませんよね。自分がいちばん大切です。制度を使ったり人に頼んだりして、少し離れて過ごせる時間をもち、がんばりすぎない介護をしてください。

足立区 チャイ



さつまいもと小松菜のポン酢炒め

豚バラを切って火が通るまで炒め、薄切りにしたさつまいもを加えて炒める。ぽん酢、砂糖、白だしなどを入れて味を調え、4~5cmに切った小松菜を加え、ふたをして少し蒸し焼きにする。

世田谷区 ハムパイ子

## さつまいもとチーズの春巻き

さつまいもを拍子切りにし、とろけるチーズといっしょに春巻きの皮で包んで揚げ焼きにし、“おやつ春巻き”を作ります。

かぼちゃや栗をプラスして作ると、より秋を感じるおやつになります。

品川区 三姉妹ママ

## さつまいものジュース煮

①さつまいもを皮付きのまま1cm程度の輪切りにし、1分ほど水に浸して水けをきる。②少し深めの鍋に①を入れ、オレンジかパインアップルの果汁100%ジュースをひたひたになるまで入れて、いもに火が通るまで中火で煮てください。

府中市 sara21

## レシピ募集中！

「ツナフレーク缶」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。

『表紙のことば』  
「今年も果実のジュースで乾杯！」

## 当選発表

9月号クロスワードパズルの正解は「こきょう」でした

応募総数は1,063通でした。中野区の小林さんをはじめ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。

## 配達でも人事でもつながりを大事に 職場でのラン仲間と走っています！

パル職員のミニコラム  
Vol.39

モムが泣いた日  
笑った日。



入協歴 7年  
好きなパル商品  
「秋田金のいぶき(玄米)3kg」

けのときのこと。毎週よく話していた組合員さんのお子さんから、こんせんくんと私の名前をデザインしたアイロンビーズをプレゼントされたんです。「私もパルシステムで働きたい」との言葉にも、感激しちゃいました！

人事部に配属されてからは、母校のゼミに「食」をとおした企画提案をして、「大学生×『ぱる★キッズ』のパンづくり」が実現！はじめての採用の仕事にもチャレンジし、毎日が成長と発見の連続です。

学生時代から陸上部で長距離を走っていたこともあり、職場の仲間とランニングを楽しんでいます。出勤時はトレーニングがてら、事務所がある7階までの階段のぼり。筋トレにも興味津々です！





3つのコツでうまさを格上げ!

# うまいもの研究所



コツ 1

## 肉は水から、ゆっくりゆでる

肉は一気に加熱すると細胞が急激に縮み、水分が押し出されてしまう。水から徐々に加熱すれば、縮み方がゆるやかで細胞内の水分が保たれ、やわらかな肉質に仕上がる



コツ 2

## ゆでてから焼く

表面に焼き色をつければ、香ばしさがプラスされ、深い味わいに



コツ 3

## 味は冷蔵室でしみこませる

味をしみこませるには、加熱と時間がポイント。加熱しすぎると肉がかたくなるため、火が通つたら冷蔵室で時間をかけて味をなじませる。肉のやわらかさも保て、味もしみる



1分でわかる  
動画もチェック

温かくても、  
冷たくても  
おいしいです



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

### 【材料】(1本分)

全量カロリー 1,514kcal

豚カタロースブロック ..... 400~500g  
にんにく ..... 1片  
しょうが ..... 薄切り 2枚  
長ねぎ(青い部分) ..... 1本分  
油 ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 大さじ 4  
しょうゆ ..... 100ml

### 【作り方】

- (1) 鍋に肉、にんにく、しょうが、長ねぎ(手でちぎる)、肉がかかるくらいの水(分量外)を入れる。
- (2) 強火にかけ、沸騰したらアスクを取りのぞき、弱火にして1時間ほどゆでる[コツ①]。  
★湯の温度が高くなりすぎると、ふたはしない。また、肉全体がつねにゆで汁につかるように、途中で水を適宜加える。

(3) フライパンに油をひき、(2)の肉を転がしながら強火で全面に焼き色をつける[コツ②]。火を止め、ペーパータオルで余分な脂を拭き取る。

(4) 砂糖、しょうゆを入れて強火にかけ、肉を転がしながら、たれが半量ほどになるまでさっと煮つめる。

(5) 常温になるまで冷まし、チャック付き保存袋に肉、たれを入れ、空気を抜いて密閉する。

(6) 冷蔵室でひと晩寝かせ、薄く切って皿に盛る[コツ③]。

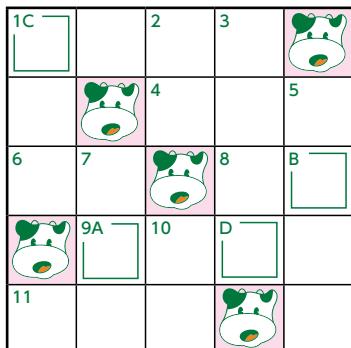
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

### クロスワードパズル



答

A	B	C	D
---	---	---	---



よひのキー  
たひのキー

- 1 世界各国から人々が集まった大阪・○○○○万博
- 4 コメ不足で政府が放出した○○○米
- 6 どんなものでもピンから○○まである
- 8 ○○より証拠
- 9 今年の夏も数多く発表された、熱中症警戒○○○○
- 11 医師が診察した患者の記録。電子のものも
- 1 映画『国宝』の人気で注目された伝統芸能
- 2 質素で古びていて趣のあることを「わび○○」という
- 3 日米で野球殿堂入りした元プロ野球選手
- 5 すぐれた徳で人を育てる。先生の○○○○を受ける
- 7 ○○○⇒バーチャル
- 10 カフェ○○、抹茶○○、○○アート

### 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

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  
**1月 4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  
**1月 2日(金)**

わいわい

2025年12月号  
No.362

発行/生活協同組合パルシステム東京 発行日/2025年12月1日 通巻362号 編集/広報室 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 pal@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。