

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

2026

# わいわい

# 2

パルシステム東京  
公式SNSはこちらから



## 産地直伝！魚を手軽においしく

### ラジオのある生活 はじめませんか？

今月のキーワード  
公的さい帯血バンク



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！



# 産地直伝! 魚を手軽に おいしく

魚は良質な脂が含まれていて、かつ貴重なたんぱく源。  
海に囲まれる日本は、北海道から沖縄まで多種多様な魚がいる贅沢な環境です。  
パルシステムでは全国15カ所の漁業・水産業者と産直提携を結んでいます。  
そんな産直産地のプロに、魚のおいしい食べ方を聞きました！

## パルシステムの 水産産直産地

(魚以外の水産物も紹介!)

### 一産直提携で重視すること

1. 海の環境を保全し、水産資源を持続的に利用
2. 日本の水産業再生に取り組む
3. 水産物の安全性を追求
4. 日本の魚食文化を大切にする



右の二次元コードから、生協パルシステム公式チャンネル「ぎょぎょメンタリー」(産地の動画)が見られます。  
漁港の風景、漁や加工場の臨場感、環境保全に取り組む人々の姿などがぎゅっと詰めこまれた映像です。

お魚  
食べよう

船泊漁業協同組合(北海道) Presents

## 『礼文島船泊の産直・ 旬の真ほっけ開き』

礼文島北部にある船泊港の周辺は暖流と寒流がぶつかる海域で、えさとなるプランクトンが豊富。そのおかげで真ほっけの脂のりが格別に！



動画はこち



夏場でも日の出まえの暗い時間帯から漁に出る。帰港するころに広がる朝焼け



北海道漁業協同組合連合会  
南 昌宏 さん

地元では、獲れたての真ほっけを生のまま刺身で食べることもあります。米ぬかと塩で漬けた「ぬかほっけ」もおいしいですよ

pal『礼文島船泊の産直・  
旬の真ほっけ開き』  
1枚250g



干し魚と異なり、生魚はうまみを含んだドリップが多く流出しやすいため、冷蔵室解凍がとくにオススメ



pal『礼文島船泊の産直・生から  
つくった真だら切身(骨とり)』

教えてもらいました！

### 解凍のポイント

- 袋のまま冷蔵室で8~10時間  
10°C以下を保てばよいため、チルド室でなくてOK。
- 解凍時のドリップはそのまま  
塩水に漬けて干してある商品で、ドリップは出ても少量のため、気にしないでよい。
- 解凍後に水で洗い流さない  
表面の水けをペーパータオルでふき取る程度に。

## 南さんおすすめ！ ほっけの焼き方

「皮を下に」焼くと、脂が落ちず、しっとりとした仕上がりに  
(商品パッケージ裏に記載の焼き方とは別の方を紹介)

### [フライパンの場合]



1. フライパンにオーブン用シートをしき、解凍したほっけを皮を下にしてのせる。
2. ふたをして中火で10~15分ほど蒸し焼きにする。  
★魚は裏返さなくてOK。

### [グリルの場合]



1. 解凍したほっけを皮を下にして、中火で10~15分ほど焼く。
2. 焼け具合を見ながら、皮に焦げ目がつくまで焼く。  
★片面焼きタイプのグリルでも、魚は裏返さなくてOK。

### 産地の取り組み

#### MEL\*認証を取得した資源管理型漁業

\* MEL(マリン・エコラベル・ジャパン)は日本発の水産エコラベル認証制度。  
水産資源の持続性と環境に配慮している事業者を第三者が審査し認証する



船泊漁協をはじめ北海道の漁協では、水揚げ量の減少を止めるために産卵時期の漁を規制するなどの取り組みを進めてきました。その結果、2016年の1万7000トンから、2018年以降は3万トン以上の水揚げ量にまで回復。船泊漁協では、ほかにも、網を海中に仕掛けておく時間を短くしたり、網の目を大きくしたりすることで、小さな魚を獲らない工夫もされています。それらの取り組みにより、船泊漁協は2023年にMEL認証を取得しています。



港に戻り、陸揚げ。  
「あとは任せたぞー」  
網から魚を外すのも  
スピード勝負

野菜も  
たっぷりとれて◎

材料(2~3人分)
旬の真ほっけ開き ..... 1尾
キャベツ(ざく切り) ..... 3~4枚
しいたけ(薄切り) ..... 4~5個
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個
人参(短冊切り) ..... 1/3本
長ねぎ(みじん切り) ..... 1/4本
味噌 ..... 大さじ1と1/2
酒 ..... 大さじ1
みりん ..... 大さじ1
砂糖 ..... 小さじ2
油 ..... 大さじ1



# 『漁師がつくった 釜あげしらす』

魚を獲る船と運搬船の見事な連携プレーで、漁獲から釜あげまで最短10分。

素材の味を生かすために、海水ではなく真水でゆで、低塩分1.8%をキープした、こだわりの逸品です。



6月の獲れ始めがいちばん小さくて、7~8月が最大。三杯酢で、おつまみにも



漁師は分割のスケジュールで食事の時間が長くとれないで、いっくに食べられる「しらす丼」は最適です

有限会社カネモ  
堀井 敦史 さん



取材撮影のためにみんなでポーズ



動画はこちら

『漁師がつくった  
釜あげしらす』 25g × 3

## 教えてもらいました／

### 解凍のポイント

完全解凍は6時間

- 袋のまま冷蔵室で2~3時間 チルド室でなくOK。
- 流水解凍なら20分(右写真) 袋全体に水があたるように流すと、より早く解凍する。袋が動かないように、おもしをのせるとなおよい。
- 解凍後も袋のまま冷蔵室で保存 未開封であれば冷蔵保存で20日ほどもつ。開封後は翌日までに食べるのがおすすめ。



とにかく加工場と漁港が近いっ!!



漁港の目の前がこの景色。瀬戸内の海ならではの穏やかさ

有限会社カネモ  
堀井 敦史 さん

## みんな大好き！浜の母さんたちが作る社員食堂のレシピ

### カネモ社員食堂の定番 漁師のしらす丼

#### 材料(1人分)

釜あげしらす ..... 25g  
ごはん ..... 1杯  
卵 ..... 1個  
きざみのり ..... 適量  
だし醤油 ..... 好みで

#### 作り方

- 炒り卵を作る。
- 器にごはんを入れて、炒り卵、しらす、きざみのりをのせるだけ。
- 食べるまえに好みでだし醤油をかける。



### 相性抜群の組み合わせ しらす meets ペペロンチーノ

#### 材料(1人分)

釜あげしらす ..... 25g  
スパゲッティ ..... 80~100g  
にんにく(スライス) ..... 1かけ  
唐辛子(輪切り) ..... 小さじ1/2  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/4  
こしょう ..... 少々  
大葉(またはバジルソース)、きざみのり ..... 好みで

#### 作り方

- スパゲッティを鍋でゆでている間に、フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて軽く炒める。
- フライパンに①のゆで汁(分量外、少々)を混ぜたあと、ゆでたスパゲッティを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 皿に盛りつけて、しらすをのせ、好みで大葉(またはバジルソース)やきざみのりをかける。



### 産地の取り組み

#### 「釜あげしらす」の加工技術と商品化への思い

昔は「しらす」といえば乾燥させたもので、歯ごたえがあり塩味の強いものだけでした。地元で食べられているような本来のしらすの味を広めたいと、「釜あげ」の加工技術を確立させたのが、カネモの森敬一社長です。漁獲から加工までを自社で行うことで、鮮度の高いまま商品が作れるようになりました。漁師にとっても、商品化まで一貫して行うことで、安定的な収入が得られるようになりました。



# 『長崎の産直 天然ぶり切身』

長崎県の海岸線の長さは約4,200kmで国内2位、魚種の多さは全国トップの300種以上で「海産物の宝庫」とも呼ばれています。天然ぶりもその豊かな自然の恵みのひとつです。

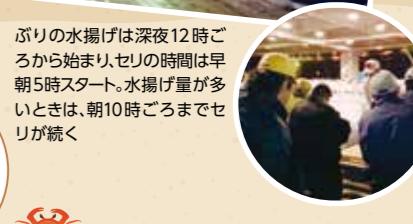


動画はこちら

加工の主担当を務める大田さん(写真左)。貢付の主担当である間さんとともに身の綿まとぶりをアピール!



pal「長崎の産直  
天然ぶり切身」2切 160g



## 教えてもらいました／

### 解凍のポイント

袋のまま冷蔵室で3~4時間

軽く芯が残る程度でOK。魚のうまみ成分を含むドリップは、時間をかけて解凍したほうが流逝しにくい。

氷水解凍(氷を入れた水に袋のまま沈める)なら約1時間

袋が浮かないように、おもしをのせる。氷はとけてなくなりそうになったら追加する。

流水解凍なら約10分

解凍後に水で洗い流さない

表面の水けをペーパータオルでふき取る程度に。

完全解凍は15~20分

ぶりと同じ赤身魚のまぐろの解凍方法はこちらから(山菱水産公式チャンネルより)



## 長崎の給食でもおなじみの郷土料理 ヒカド



出典：農林水産省「うちの郷土料理」  
レシピ提供名：長崎市(第三次長崎市食育推進計画)をもとに改編

### 材料(4人分)

天然ぶり切身	80g
鶏モモ肉	80g
大根	80g
人参	40g
干ししいたけ	4g
さつまいも(角切り用)	80g
さつまいも(すりおろし用)	60g
A だし汁+しいたけの戻し汁	3と1/2カップ
B 酒	大さじ1
B 塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1

参考サイトはこちら  
(作り方の動画もあり)

作り方

- 具材(4人分)の材料を準備する。
- ぶりは塩・酒少々(分量外)で下味をつけてしばらくおき、湯をかけて湯通しする。
- すりおろし用のさつまいもは、皮をむいて水にさらして、アツを抜く。
- Aを鍋に入れて、鶏肉、大根、人参、しいたけを煮る。煮立ったら、角切りにしたさつまいもを加える。
- ぶりを加えて、Bと③のさつまいもをすりおろして入れ、とろみがついたら火を止める。

### 青魚の下処理

~塩ぶりのひと手間が大切~  
①魚の切り身を解凍後、ペーパータオルで軽くふく。

②ひとつまみほどの塩を切り身全体にまぶすようにして、10~15分おく。

余分な水分とくさみが抜けて、うまみアップ。

◎塩焼きなどの焼き魚のときは「塩ぶり」、ぶりの照り焼きや煮魚のときは「湯通し」というように使い分けるとなおよい。

水産課にきて6年目です!



### 産地の取り組み

#### 小魚のすみかとなる 藻場の再生へ



海水温の上昇により、冬季でも藻場がウニによる食害を受けて減少する一方です(写真上)。そのため、長崎県漁業協同組合では、ひじきの養殖や、海草アマモの種子を海にまく取り組みを地域の子どもたちと行っています。また、パルシステムからは水産課・ドライ課の職員も現地に足を運び、地域の海を守る活動に参加しています。

Q 魚って、やっぱり身体にいいの？

魚は、いわしやぶりなどの青魚に多く含まれているEPAやDHA\*、鉄分だけでなく、ほっけなどの白身魚にも、カルシウムやビタミンなどの栄養素が豊富です。何よりパルの魚はどれを食べてもおいしいので、私も欠かさず注文しています。

Q 水産業の現状はどうなっている？

鮭が不漁だったり、戻りがつぶが戻ってこなかったり、地震や気候変動の影響とみられる現象が全国各地で起きています。どこで何がどれか予想がつかない状況ですが、生産者とともに水産資源を守っていきたいです。

\*EPA(イイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は必須脂肪酸の一種で、食べ物から摂取する必要がある。

# ラジオのある生活 はじめませんか？

放送開始100年じゃよ



放送開始から100年がたった今も、  
世代を超えて親しまれているラジオ。  
移動中や家事をしながらでも楽しめ、  
災害時には重要なメディアとしての役割も果たします。  
もっと聴きたくなるような、ラジオの魅力を紹介します！



## 家事をしながら

料理や食器洗い、洗濯など、家事をすると  
はいつもラジオをかけています。好きな  
パーソナリティの番組を聴きながらだと、め  
んどうな家事も苦ではなくなります♪



## 相撲をラジオで

相撲中継をラジオで聴いています。映像がないぶん、実  
況で取組を想像するのもおもしろいです。応援している  
力士が登場すると、テレビをつけて、両方楽しんでいます。



## 食事中に

テレビをつけると子どもの食事が進ま  
ないので、ラジオを聴くように。家族で  
お気に入りの番組もでき、会話も広がり  
ました。



## みんなの おすすめ！ ラジオタイム

情報番組、音楽番組、好きな出演者の番組…

ラジオの楽しみ方はそれぞれ。

おすすめのラジオタイムを組合員に聞きました！

### 通勤中の楽しみに

通勤時間に、聴き逃し配信でラジオ  
を楽しんでいます。夫婦で「これおもし  
ろかったよ」と、教え合うことも。  
電車内で笑うのをがまんするのが大  
変です。



### 趣味が広がります

山歩きや読書など、趣味を楽しむ番組を  
聴いています。紹介された本を読んだり、  
最近、なかなか行かれない山歩きの気分を  
味わったりするのもいい時間です。



## 組合員さんとの話題に

東日本大震災の際、ラジオの情報が役に  
立った経験から聴くようになりました。  
配送の休けいちは、気分転換に楽しんで  
います。ラジオで得た地域の情報で、組合  
員さんと話すきっかけができることもあります。



## ラジオの聴き方あれこれ

ラジオは受信機やカーラジオだけでなく、  
パソコンやスマートフォンなどでも聴くことができます。  
生活スタイルに合わせて選ぶといいですね。



ラジオ 地域名 で検索  
すると、その地域で聴ける  
大手ラジオ局や地域の  
ラジオ局がわかるよ

### パソコンやスマートホンで聴くには…

radiko  
(ラジコ)

パソコンやスマートホンなどでラジオやポッドキャスト  
が聴ける無料サービス。聴き逃し配信がある  
番組は放送後1週間以内に聴くことが可能。

### ポッドキャスト

好きな時間にインターネット上でラジオ  
や、音声コンテンツを聴くことができる。  
一部有料のものも。

リストラジ  
ListenRadio

全国のコミュニティFMラジオ局(右ページ参照)  
の放送、約100チャンネルを無料で聴くことができる。

災害のために  
受信機も1台  
用意しておいてね！

## 災害時により役立つ！ コミュニティFMを聴いてみよう！

地域に密着した情報を提供する「コミュニティFM」。

『わいわい』編集スタッフSが住んでいる地域にある  
「調布FM」(83.8MHz)を訪問。

プロデューサーの袴田さん、パーソナリティ  
の大西さんにラジオの役割、魅力などを聞  
きました。



調布FM  
83.8MHz

地域情報などを伝える番組「午後のカフェテラス」(毎週月～金12時～  
15時)を見学。写真は火曜日のパーソナリティ・大西さん



### 調布FMでは、どんな番組を放送しているの？

月～金  
7:00～10:00

#### 調布・朝の光と風

ニュース、天気予報・交通情報、  
調布ライトインフォメーションなど



火  
22:00～22:30

#### まるごとFC東京

試合結果や選手インタビューなど、  
FC東京応援番組



木  
23:00～24:00

#### D.H.K.第一放送

調布市内の電気通信大学放送研究会  
学生によるラジオ番組



土  
8:00～9:00

#### セ・ラ・ヴィ

深大寺僧侶のみなさんによる  
さまざまなお話を紹介



調布にある  
飛行場の情報や  
サッカーチーム、  
学生や僧侶が出る番組も！  
地域ならではの情報が  
いっぱい！



### コミュニティFMとは…

総務大臣の免許を受けて開局・運営する  
民間ラジオ局。全国に300局以上あり、多くがインターネット経由で聴ける。

都内では17局が放送している。たとえば――

♪ Radio City 84.0MHz (中央区)  
♪ かつかFM 78.9MHz (葛飾区)  
♪ エフエム世田谷 83.4MHz (世田谷区)  
♪ むさしのFM 78.2MHz (武蔵野市) など

### 震災をきっかけに始めたラジオ

— ラジオ放送が始まって100年ですね。

袴田：日本のラジオ放送誕生は1925年。関東大震災のときに国内の無線局が情報伝達の役割を果たしたこと、日本のラジオ局開設の後押しになりました。

大西：コミュニティFMは1995年の阪神・淡路大震災以降、とくにニーズが高まり、全国的に開局が相次ぎました。地域の人たちが必要性を感じて開局することが多いそうです。神戸市長田区の「FMわいわい」は、地域に住む外国人の人たちのために、安否確認情報を外国語で流したのが始まりだそうです。今はインターネットラジオ局として運営しています。

袴田：調布FMも阪神・淡路大震災後に開局しました。調布市と情報提供の協定を結んでいます。災害時には、被害状況や避難場所、避難方法など、市からの情報をすぐに放送。長期化する場合は、食料などの配布やインフラ、くらしの再建に関する情報などを伝えます。

— ラジオは、聴こなーとパーソナリティの  
交流も魅力ですよね。

大西：番組へのお便りは、とてもうれしいです。今は、メールやSNSなどで、放送中にメッセージを送ることができるので、より番組に参加しやすくなっています。

袴田：番組を作るうえでも、フィードバックが得やすくなり、参考になります。厳しいことを言わされることもありますが、真摯に受け止めています。

### 情報量が少ないこともメリット

— ラジオを聴くメリットはありますか？

袴田：今、テレビやインターネットは、画面にテ

ロップが出たり、広告や二次元コードがあつたり、情報があふれています。災害時など必要な場合もありますが、日常的には情報が多いですね。ラジオは厳選した情報しか放送しないので、受け取る側の負担が少ないとメリットだと思います。

大西：コロナ禍では、テレビに映る感染者などを見るのがつらく、ラジオに切り替えた人も増えたといいます。

### — ラジオを聴かない人にメッセージを。

袴田：ラジオは、何かしながらでも聴けるので、気軽に楽しんでほしいです。きっと自分に合う番組やパーソナリティ、テーマの放送があると思います。

大西：災害時には、ぜひラジオを活用してほしいです。ラジオは停電時も放送できるので、受信機があれば情報を聞くことができます。そのためにも、ふだんからラジオを楽しんでもらえるとうれしいです。携帯用のラジオと電池も備えておいてくださいね。

地域密着で役立つコミュニティFM。  
ぜひ、みなさんもご自身の地域の  
FMを探してみてください



# よく聞く言葉 ちゃんと知ってる? ハキワード

## 公的さい帯血バンク

紹介します。公的「さい帯血バンク」をもうひとつ取り組みであります。公的「さい帯血バンク」をつくりました。いのちが救えるようになりました。かつて「不治の病」といわれた白血病などの血液の難病も「骨髄バンク」の取り組みでいのちが救えるようになりました。

### 血液がつくれない難病の治療に

血液は、骨髄の「血液のもと」になる細胞(造血幹細胞)からつくれます。この「血液のもと」ががん化したり、減ったりすると、血液がつくれなくなり、いのちに関わる重い病気に。その治療として行われるのが骨髄移植\*です。「骨髄バンク」に登録した健康なドナー(提供者)から「血液のもと」を採取し、患者に移植して治療を行います。ドナーに負担があるため、ドナー探しが難航することもあります。

\*ほかに末梢血幹細胞移植もある。

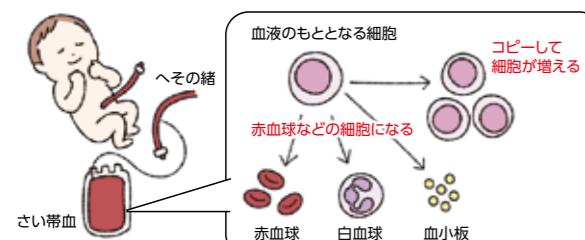
### ドナーの負担がない「さい帯血バンク」

一方、「さい帯血バンク」は、出産時にへその緒や胎盤に残る「さい帯血」を採取・保存しておき、移植を行うもの。ドナー(母子)の負担がない点が、「骨髄バンク」との大きな違いです。

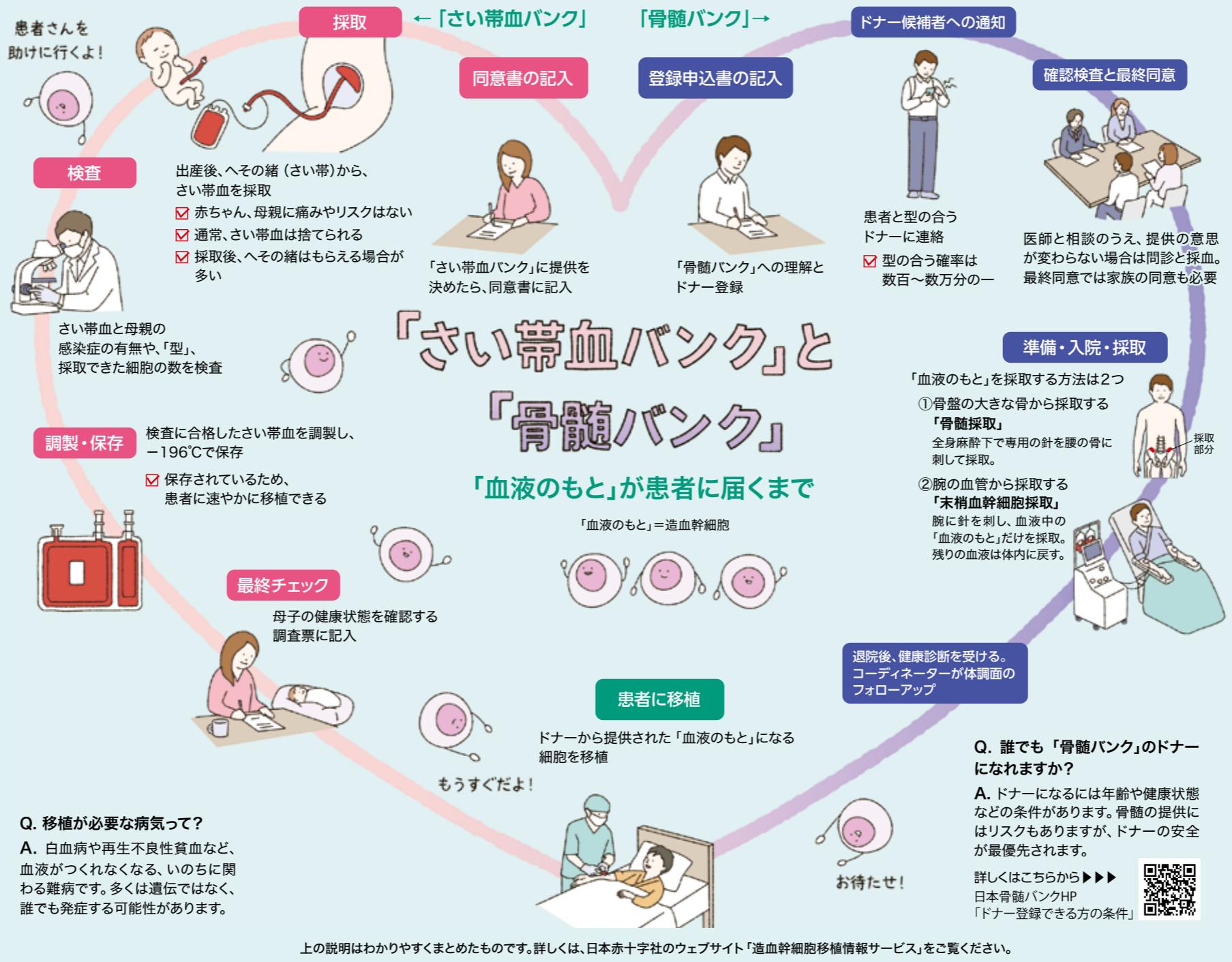
#### 捨てられるさい帯血がいのちを救う

さい帯血は、母親と赤ちゃんをつなぐ、へその緒や胎盤の中を流れる血液で、通常は分娩後に廃棄されます。この中にても「血液のもと」が含まれており、白血病などの患者に移植すると、正常な血液をつくる能力が回復します。

#### 「血液のもと」はさい帯血にも



移植を受けた患者の体内に「血液のもと」が根付くと、再び赤血球や白血球などの血液がつくれられるようになる



上の説明はわかりやすくまとめたものです。詳しくは、日本赤十字社のウェブサイト「造血幹細胞移植情報サービス」をご覧ください。

#### 骨髄移植のドナーを探すのがむずかしいわけ

骨髄の「血液のもと」には、血液型と同じような「型」があり、患者とドナーの型が合わないと、移植後に拒絶反応が起きます。型が合う人はとても少なく、条件の合うドナーを探すのがむずかしい理由のひとつとなっています。

一方、さい帯血の「血液のもと」は細胞が未熟なため、骨髄の「血液のもと」と比べて型を合わせる必要性が低く、拒絶反応も起きにくいためです。

骨髄の「血液のもと」は型の合う人が数百～数万人にひとり(非血縁者)

さい帯血の「血液のもと」は、型を合わせる必要性が骨髄に比べて低い



#### さい帯血も骨髄も、いのちを救う

「血液のもと」の移植方法はそれぞれに長所・短所があり、患者の病状に合わせて慎重に選ばれます。いずれも大切ないのちを支える治療であることに変わりはありません。

##### 「さい帯血バンク」と「骨髄バンク」の違い

登録先	移植方法	おもなメリット	おもなデメリット
さい帯血 バンク	さい帯血移植 (へその緒・胎盤 から採取)	・ドナーに負担が ない ・採取できる細胞数が少 ないことが多い ・凍結保存され、数 日で使える	
骨髄 バンク	骨髄移植 (腰の骨から採取) 末梢血幹細胞 移植 (腕の血管から 採取)	・1回の採取で必要 な細胞数を確保で きる ・ドナーの身体的な 負担が比較的大きい ・型を合わせる必要がある	・ドナーの身体的な 負担が比較的少な い ・1回の採取で必要 な細胞数を確保で きる ・ドナーの身体的な 負担が比較的大きい ・型を合わせる必要がある

\*「さい帯血バンク」には、公的な「さい帯血バンク」と民間の「さい帯血バンク」があります。前者は第三者のためにさい帯血を提供・保管するのに対し、後者は、本人や家族のために、有料でさい帯血を保管する

参考図書:岡田晴恵著「命をつなぐ、献血と骨髄バンク」(岩波ブックレット) 参考ウェブサイト:日本赤十字社、公益財団法人日本骨髄バンクほか イラスト:豊岡絵理子 取材は2026年1月16日現在

さずかるいのちで、  
いのちをつなげるために

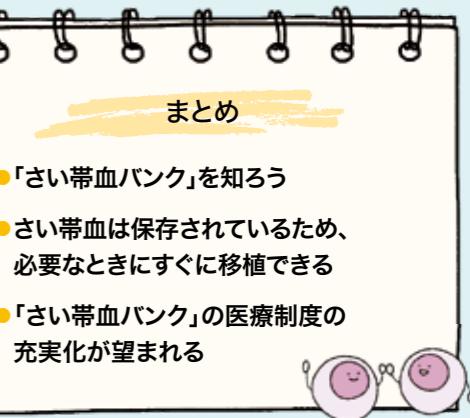
監修  
白鷗大学教授 岡田 晴恵さん

白血病や再生不良性貧血などの病気にかかり、さい帯血移植が必要となった場合には、現在全国6カ所にある公的「さい帯血バンク」から、さい帯血の提供を受けることができます。

一方、公的な「さい帯血バンク」にさい帯血を提供できるのは、基準を満たした医療機関にかぎられます。さい帯血を提供したくても、分娩する産科医院や病院が、さい帯血を提供できる医療機関ではない場合、提供することはできません。「さい帯血バンク」と提携する産科医療機関が増えることを願ってやみません。

「さい帯血バンク」に協力できる医療機関を増やすこと、そのスタッフの育成や協力医療機関の充実のためには国の支援がより必要だと考えます。超高齢社会の今、血液の病気の方々も増えています。「さずかるいのちが、つながるいのち」となる「さい帯血バンク」で、より多くの血液の病気の方々が救われることを願います。

◀◀◀ 詳しくはこちらから  
岡田 晴恵 著  
『命をつなぐ、献血と骨髄バンク』  
(岩波ブックレット)

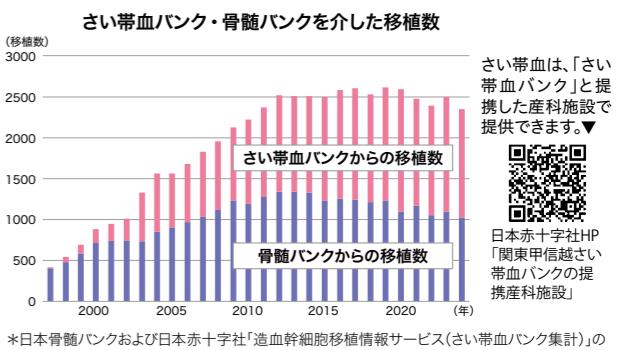


#### まとめ

- 「さい帯血バンク」を知ろう
- さい帯血は保存されているため、必要なときにすぐに移植できる
- 「さい帯血バンク」の医療制度の充実化が望まれる

#### 「さい帯血バンク」を知ろう

少子高齢社会で、移植を必要とする人が増えづける今、ドナーの確保が大きな課題です。ドナーの負担がない「さい帯血バンク」は、その解決策として注目されています。多くの人がこのしくみを知り、理解を深めることで、社会全体でいのちを支えるしくみにつながります。



\*日本骨髄バンクおよび日本赤十字社「造血幹細胞移植情報サービス(さい帯血バンク集計)」のデータを加工。グラフは「わいわい」にて作成



# 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

パルシステムの豆腐や、うどんでおなじみの共生食品(神奈川県相模原市)の工場見学会を、八王子高尾委員会が開催しました。

参加者たちは、つなぎ服に着替えて手洗い・消毒を徹底してから、社員の案内で工場内へ。すりつぶした大豆を煮る工程では、「添加物の消泡剤は使わず、少量ずつ、ゆっくりと煮ることで泡立ちを抑えています」と、社員の小野寺さん。もめん豆腐作りの工程で、ひとつずつ手作業でパック詰めされるように、参加者から驚きの声が。「初めて知ることばかりで、勉強になった」「ていねいに作っていて、よく味わって食べたいと思った」など、豆腐作りへのこだわりや、商品の魅力を再確認することができました。

崩す作業で、  
しっかりとした食感に



にぎりで固めた豆腐を、一度崩してから、木綿を敷いた型箱で固めて、もめん豆腐ならではのしっかりとした食感に

コシの強さがすごい！



毎日、作りたてを出荷(300gパックのみ)



『産直大豆のもめん豆腐(300g)』は、夜中から作り始めて、その日のうちに出荷しています」と、小野寺さん

豆腐作りの裏話も



もの作りへの思いを伝える場に

共生食品(株) 小野寺 和明さん(写真右)  
八尾谷 彰さん(写真左)

工場見学は、安全・安心の裏付けとなる衛生管理や、私たちのもの作りへの思いを知りたい大変な機会です。製品の裏側にある物語や、こだわりを紹介しながら、組合員のみなさんと交流をしています。ぜひ、委員会が企画する工場見学に参加してください。

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▶▶▶



[11/18] 共生食品(株)工場見学

産直大豆や産直小麦で作る、昔ながらの豆腐と、コシの強いうどんにびっくり！



カットしたもめん豆腐は、水にさらして、ひとつずつパック詰めに(写真上)  
原料の大豆は、産地や品質の特性を考慮して、それぞれの大豆のよが引き立つようにブレンド。「甘みが強い北海道産と、たんぱく質が多めの九州産をブレンドして、味と食感のバランスを大切にしています」と、小野寺さん(写真右)



[11/23] 季節を感じる  
グリーンスワッグを作りました

SNHFパリ提携校認定講師の菊地奈緒美さんを迎え、生木を使ったスワッグ(壁にかける花束)作りを楽しみました。素材に、ヒムロスギ、孔雀ヒバ、ブルーアイス、野バラの実など7種の植物を使い、会場は生木のいい香りに包まれました。

毎年開催する人気の企画となり、休日でも多くの参加者でぎわいました。講師だけでなく、お互いにアドバイスし合う姿も。講師からの「生の素材は色が変化していくようすもきれいなので、長期間楽しめます」の言葉に、驚きと喜びの声が上がりました。【烏山委員会】

参加者の声▶「毎年、楽しく参加しています」「香りもいいので玄関に飾って、長く楽しめます」

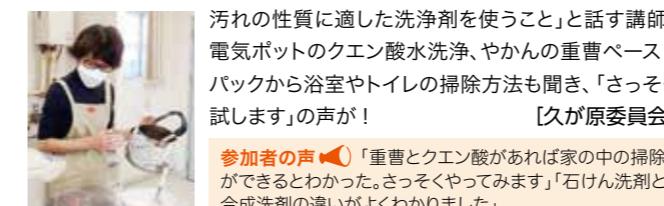


[11/26] 汚れを見極めてスッキリお掃除！  
石けん出前講座

パルシステム東京の石けん講師から、パルシステムのクエン酸、石けん、重曹、アルカリウォッシュ、酸素系漂白剤の上手な使い方を学びました。「循環する水を汚さないよう、環境にも身体にもやさしい石けんを使って」「汚れを落とすコツは、

汚れの性質に適した洗浄剤を使うこと」と話す講師。電気ポットのクエン酸水洗浄、やかんの重曹ペーストパックから浴室やトイレの掃除方法も聞き、「さっそく試します」の声が！【久が原委員会】

参加者の声▶「重曹とクエン酸があれば家の掃除ができるとわかった。さっそくやってみます」「石けん洗剤と合成洗剤の違いがよくわかりました」



[11/11] 冷凍食品でパーティーを！  
パエリア講習会&試食会

冷凍食品でおなじみの㈱東京コールドチェーンを講師に招き、パエリアやアヒージョを作りました。まずは、パルシステムのPB商品『チョコレートケーキ・ビター(産直小麦使用)』の製造工程を映像を通して工場見学。冷凍商品のクオ

リティに納得して調理開始。手間がかかるようなパエリアも、5種類の魚介とパエリアの素がセットになっていて、玉ねぎとににく、ごはんと調理するだけなので、あっという間に完成。「材料をそろえなくていいからとても便利！」の声も。試食タイムでは、多彩なケーキの試食もあり、講師もいっしょにテーブルを囲んで、楽しく交流できました。【すぎなみ委員会】



動画は  
こちらから▼

[11/26] 冬に向かって免疫力を高める  
簡単レシピ

料理・食文化研究家で女子栄養大学食生活指導士の井上みどりさんを講師に迎え、季節の変わり目も健やかに過ごすためのレシピを教わりました。食物繊維、発酵食品、たんぱく質がしっかり摂れて身体も温まる「塩麹参鶏湯」のほか、「辣白菜」、

「きのこの味噌なめだけ」の3品に挑戦。各食材の特性や効能などの説明も聞きながら、軽快に調理しました。試食では香りや食感などを五感で楽しみながら、滋味を満喫しました。【武蔵野委員会】



動画は  
こちらから▼

## INFORMATION

11/20 第7回定例理事会開催

(1)「生活協同組合パルシステム東京震災復興支援基金規則」の廃止及び「復興支援委員会運営規則」一部改定の件

「パルシステム東京震災復興支援基金」(以下、基金)の終了を受け、基金規則の廃止と、それに伴う委員会運営規則の一部改定を議決しました。

※2024年3月の復興支援委員会で、2025年度の実施をもって基金を終了し、パルシステムグループで行う「東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金」に一本化することを決定しています。



11/7

女性農業者交流会inお台場  
～産直産地の食材deバーベキュー～

北海道・大牧農場、千葉県・JAちばみどり海上産直部、長崎県・島原自然塾の女性農業者とともに、産地の食材などをバーベキューで味わいながら交流する企画が開催されました。

会場では3つのテーブルに分かれてフリートーク。女性農業者が、生産現場での苦労や作っている野菜のおいしい食べ方、野菜選びの基準などの情報を話したり、互いのくらしぶりで盛り上がり、話題は尽きることなく広がります。苦労はあってもよりよいものを届けたいと思う女性農業者と、安心でおいしい食べ物を食べたいと思う組合員。互いに思いを伝え合えた貴重なひとときになりました。

大牧農場のじゃがいも、海上産直部のサニーレタス、なす、玉ねぎ、ピーマン、島原自然塾の人参などを試食した

11/15

ぱる★キッズ府中で  
親子味噌作り体験会

パルシステム東京が運営する認証保育所では、食への関心を育む「食育」に取り組んでいます。ぱる★キッズ府中での味噌作り体験会の講師は、新潟県上越市の竹直生産組合のみなさん。パルシステム東京の独自商品『越後味噌』を作るメーカーです。

「おいしいお味噌になれ」と、小さな手で真剣に混ぜる子どもたち。「小さいころから自分で食べるものに携わる大切さを感じました」と話す保護者たち。作業後には味噌汁とおにぎりなどを試食し、味噌のおいしさをみんなで楽しみました。



動画は  
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



## 骨 活は各世代で大切 娘にもすすめました

『わいわい』11月号「3世代 みんなで骨活！」特集、大変ためになりました。自分(40代)のことだけでなく、娘世代や親世代のことともよくわかりました。

娘(10代)にも読むようにすすめました。紹介された効果的な運動はどれも手軽で取り組みやすくていいですね。早速やってみます！

新宿区 かにやんのママ



## 好き嫌いを少しづつ克服？ 挑戦がうれしい日々

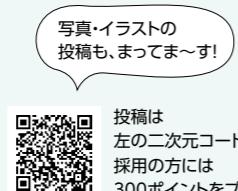
好き嫌いの多い3歳の息子でも、パルシステムで注文した『クリーミーヨーグルト』と『こんせん72牛乳』は大好き。毎日食べて、飲んでいます。ほかの食べ物も「これパルシステムだよ！」と伝えると、「じゃあ食べてみようかな？」と、少しづつ口に入ってくれるように。

まだまだ、口に入れて「嫌だ！」と言うこともありますが、何にでも挑戦している姿がうれしく、パルシステムを始めてよかったです。

調布市 れいちゃん



中野区／モモマル  
息子がうどんを作りたいと言いましたので、作ってみたら簡単においしくできました！手作りうどんセットとかあればいいな。



## 保 育士の試験を受験！ 『わいわい』も役立てて…？

初めて保育士の国家試験を受けました。9科目もあり、仕事もあり(言いわけ)、もうすぐ還暦の私にはハードでした。

なんとか合格ラインを超えたので、次は実技。絵を描く練習に『わいわい』のイラストが非常に役立っています。あ、もちろん記事もです！(笑)

江東区 肉まん大好き



## おひさまだより ふれあいで笑顔あふれる 「センターまつり」

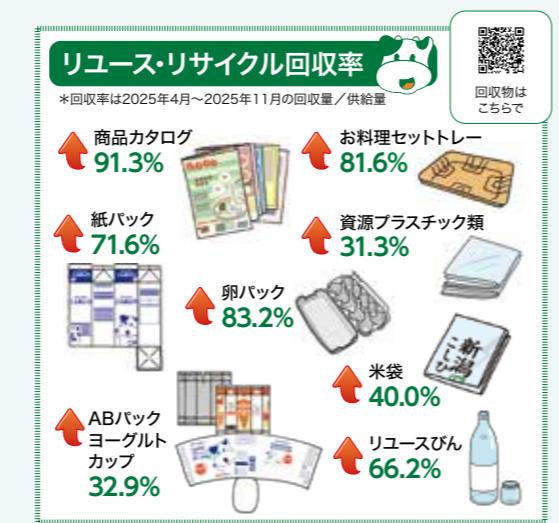
昨年11月に、多摩、世田谷、青梅の配達センターで「センターまつり」が行われました。こんせんくんも登場し、生産者やメーカーによる試食・販売やトラック試乗体験、組合員活動紹介など内容は盛りだくさん。生産者やメーカーと直接話せる貴重な機会とあって、「よく食べてます」「おいしい！」と伝える方もいて、お互いに笑顔があふれています。

おこづかいで大好きなこんせんくんのぬいぐるみを買った小学生や、参加してよ

さを知り、当日、組合員になった方も。2、3月も江戸川、府中、狛江の配達センターで開催予定。HP、SNSなどをチェックして、ぜひ参加してみてくださいね。

パルシステム東京  
理事長 西村 陽子

パルシステム東京  
11月のデータ  
総事業高 ● 70億7,961万円  
予算比 ● 105.3% 予算達成  
組合員数 ● 54万5,134人



## 妊 娠を機に始めたパルシステム 夫とおいしいもの探し♪

妊娠をきっかけにパルシステムの利用を始めました。買い物に行くのもひと苦労だったので、とっても助かっています。

いろいろ頼んで、これもおいしい、あれもおいしいねと、夫と毎週おいしいものを見つけるのが楽しいです。

足立区 あさづけ



町田市／さくママ  
夏休みに育てたアサガオのつるでリースを作りました。



## 大根と肉のシンプル煮

大根を厚さ1cmほどの半月切りや、ちよう切りにして、豚肉または鶏肉と炒め、酒・みりん・しょうゆを加えてふたをして煮る。世田谷区 ハナちゃん

## 大根と缶詰のマヨあえ

大根を細切りにして塩少々をまぶし、5分ほどおいてからしづばって水けをきる。ツナ缶またはホタテ缶(汁をきる)と合わせ、マヨネーズである。杉並区 トンカツ

## 大根の皮のハリハリ漬け

厚くむいた大根の皮(約1/2本分)を1～2cm幅の短冊切りにして、室内で1～2日ほど乾燥させる。

消毒したびんに、しょうゆとみりん各大さじ2と酢大さじ1、だしパックと唐辛子1本を入れて、ひと晩漬けるだけ。

毎年、この季節の楽しみです。国分寺市 あちやクック

## レシピ募集中！

「卵」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。



## 孫 が来るので、はりきっちゃう ごはんもプレゼントもパルシステムで

孫が「ばーばの家に行きたい！」と言ってくれるので、はりきってごはんを作ります。プレゼントを渡したくなるので、パルシステムの絵本コーナーはありがたいです。下着や靴下など、かわいい肌によいものが登場するのも期待しています。

文京区 わくわく70才

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

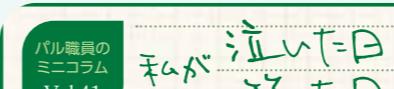


イラスト: 図工ムクモト

## 渋・目・世エリアを広く深く見渡す みんなに頼られる活動長！

渋谷・目黒・世田谷エリアの配達や組合員の委員会活動のサポート、総代(組合員の代表)選出、お米の出前授業、地域団体との連携・支援など、全体を見渡す役割を担っています。入協後すぐに先輩に教えられたのは、商品を確実に届ける大切さ。クリスマス商品にオーナメントが入っていないとの連絡を受けたときには、担当部署と連携し、なんとか翌日に手配できました。お届けした組合員さんにその対応が大変喜ばれ、お友だちまでご紹介いただいたことは、20年たっても忘れられません。若手職員には、日ごろのコミュニケーションのなかで、こういった経験やスキルを伝えていけたらと思います。

プライベートでは、最近、わが子のように接してきた姪が婚約！お相手が私と同じくラーメン好きで、うれしくなっちゃいました。



## 当選発表

11月月号クロスワードパズルの正解は「しまりす」でした

応募総数は936通でした。武蔵野市の鈴木さんをはじめ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。



