

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

2

パルシステム東京
公式SNSはこちら



わいわい

産地直伝！魚を手軽に美味しく

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^{たいけつ}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！



取材撮影のために
みんなでポーズ

『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。



動画はこちら



『漁師がつくった
釜あげしらす』25g × 3



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

漁師は刻みのスケジュールで
食事の時間が長くとれないので、
いっしょに食べられる
「しらす丼」は最適です

有限会社カネモ
堀井 敦史 さん

教えてもらいました／

解凍のポイント

完全解凍は
6 時間

- ✓ **袋のまま冷蔵庫で 2～3 時間**
チルド室でなくて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、おもしろを
せるとなおよい。
- ✓ **解凍後も袋のまま冷蔵庫で保存**
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



『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



pal「長崎の産直
天然ぶり切身」2切 160g

加工の主担当を務める大田さん(写真
左)。買付の主担当である岡さん(写真
右)に身の締まったぶりをアピール！



煮ても焼いても
満足の味

昔から長崎県には3～4月に
産卵前の脂がのった大きな
ぶりがやってきます

長崎県漁業協同組合連合会
大田 裕太郎 さん

教えてもらいました／

解凍のポイント

完全解凍は
6 時間

- ✓ **袋のまま冷蔵庫で 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出しにくい。
- ✓ **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、おもしろをのせる。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**
完全解凍は
15～20 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。



ぶりと同じ赤身魚のまぐろの
解凍方法はここから
(山養水産公式チャ
ネルより)



ぶりの水揚げは深夜12時ご
ろから始まり、セリ時間は早
朝5時スタート。水揚げ量が多
いときは、朝10時ごろまでセ
リが続く



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。



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



参考サイトはこちら
(作り方の動画もあり)

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
だし汁+しいたけの戻し汁 3と1/2 カップ
酒 大さじ1
塩 小さじ1/5
しょうゆ 小さじ1



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、長崎県漁協連合会では、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。



作り方

- 具材(干しいたけは水で戻す)を1～1.5cm角に切る。
- 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、アクを抜く。
- 【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。

パルシステム連合会水産課の
南 翔児さんにも聞きました！



水産課にきて
6年目です！

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、戻りがつお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。どこで何がとれる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(エ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



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、家事をするとき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、めんどろな家事も苦ではなくなります♪

食後はボレロさん

好きな番組
新・多功の音楽ダンディ
(TOKYO854くるめう)



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。配送の休けい中は、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、役立っています。

配送担当Hさん

好きな番組
Smile SUMMIT
(FM NACK5)



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、パソコンやスマホ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



災害時のために受信機も1台用意しておいてね！



パソコンやスマホで聴くには…

radiko
(ラジオ)

パソコンやスマホ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。

リスラジ



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。

食事中に

テレビをつけると子どもの食事が進まないの、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。

ラジオ大好きさん

好きな番組
Skyrocket Company
(TOKYO FM)



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、なかなか行かない山歩きの気分を味わったりするのもいい時間です。

Y.Mさん

好きな番組
石丸謙二郎の山カフェ
(NHKラジオ第1)



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。



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)
- ♪ かつしか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まったラジオ

— 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も、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。

— コミュニティFMのよさとは？

袴田：地元のイベントやお店の情報、NPOの活動、地域の方から寄せられた情報など



旅先で、その地域のコミュニティFMを聴くのが好きです

袴田 荘之介さん
調布FMプロデューサー
パーソナリティ

調布FM
83.8MHz

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、調布フ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



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！



ど、身近な話題を発信しています。調布FMは開局から27年たち、市民から期待されるようになりました。

— 地域のラジオ局ならではのエピソードは？

袴田：以前、局に来た方からいただいたメロンを番組内で先着プレゼントすると放送したら、すぐに来てくれました(笑)。

大西：聴いてくれているという実感があって、うれしいですね。



コミュニティFMはCMにも地域色があっておもしろいですよ

大西 友子さん
フリーアナウンサー

— ラジオは、リスナーとパーソナリティの交流も魅力ですよ。

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たと思います。

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、参考になってます。厳しいことを言われることもあります、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ったり、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ことはメリットだと思います。

— 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聴くことができます。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。

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



ハナキワード

公的さい帯血バンク

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。もうひとつの取り組みである公的「さい帯血バンク」を紹介します。

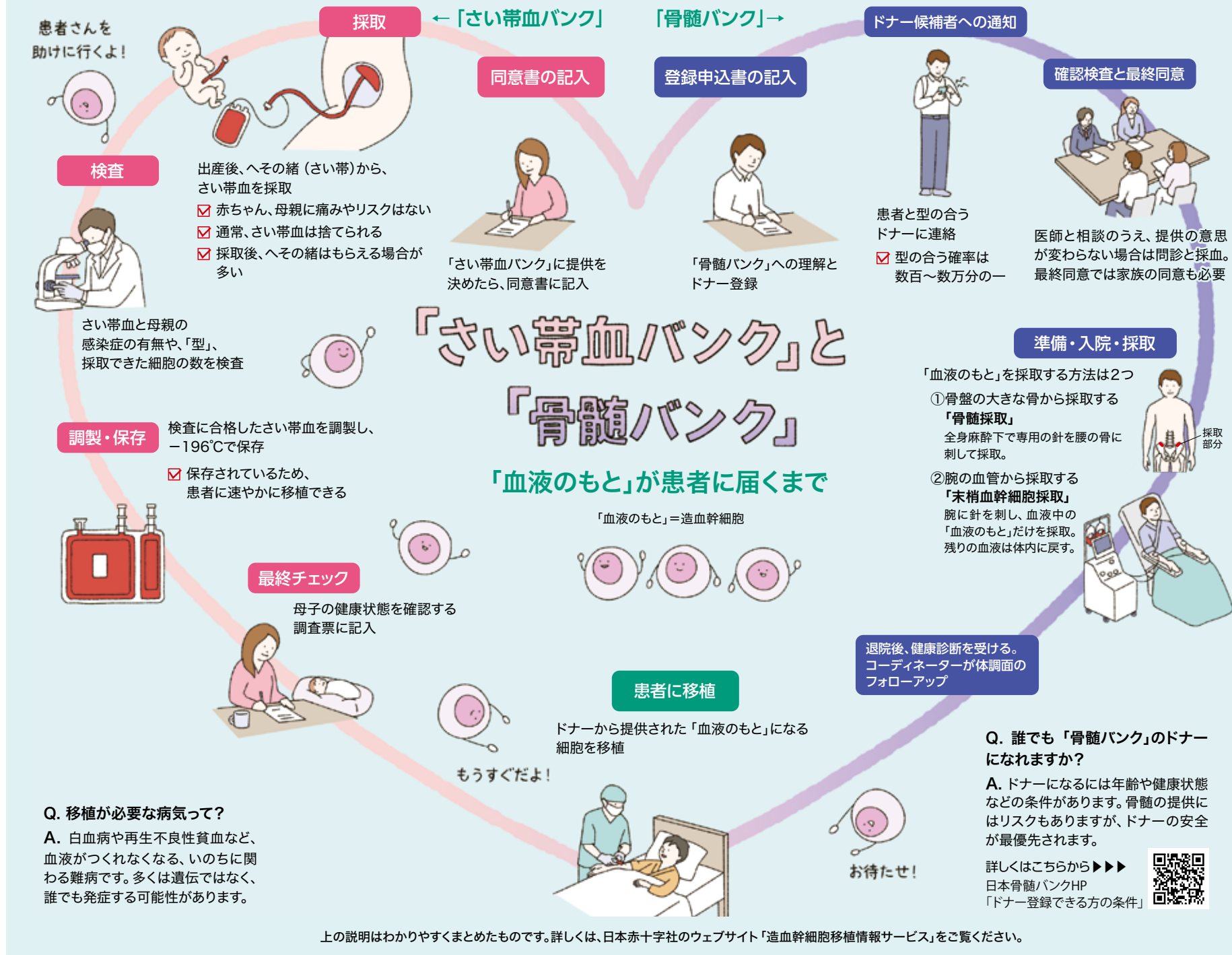
血液がつかれない難病の治療に

血液は、骨髄の「血液のもとになる細胞（造血幹細胞）」からつくられます。この「血液のもと」ががん化したり、減ったりすると、血液がつかれなくなり、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・保存しておく、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。



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ざられます。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)

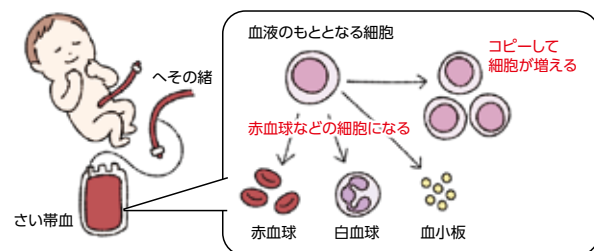
まとめ

- 「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

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られるようになる

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、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のが特長です。

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

1
数百～数万

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

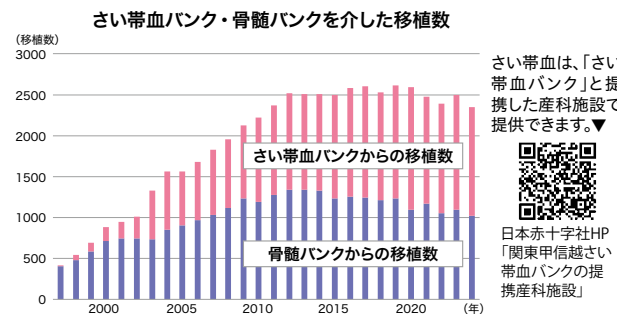
登録先	移植方法	おもなメリット	おもなデメリット
さい帯血バンク	さい帯血移植（へその緒・胎盤から採取）	・ドナーに負担がない ・凍結保存され、数日で使える	・採取できる細胞数が少ないことが多い ・体内に根付くのに時間がかかる
骨髄バンク	骨髄移植（腰の骨から採取） 末梢血幹細胞移植（腕の血管から採取）	・1回の採取で必要な細胞数を確保できる ・ドナーの身体的な負担が比較的小さい	・ドナーの身体的な負担が比較的大きい ・型を合わせる必要がある ・1回の採取で必要な細胞数を確保できないことがある ・型を合わせる必要がある

*「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」がある。前者は第三者のためにさい帯血を提供・保管するのにに対し、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つづける今、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、理解を深めることが、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(株)(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バック詰めされるようすに、参加者から驚きの声。「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感じた」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。

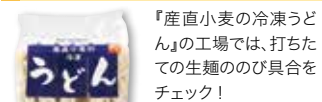
崩す作業で、
しっかりとした食感に



『産直大豆のもめん豆腐』

にがりで固めた豆腐を、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！



『産直小麦の冷凍うどん』

『産直小麦の冷凍うどん』の工場では、打ちたての生麺ののび具合をチェック！



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、ひとつずつバック詰め(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さが引き立つようにブレンド。「甘みが強い北海道産と、たんば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)



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

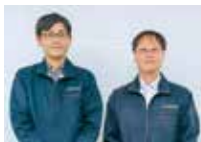


製麺会社だった同社が豆腐作りを始めたきっかけや、消泡剤を使わない豆腐作りのむずかしさなども解説

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っていただく大切な機会です。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よう ▶▶▶



11/23 季節を感じる
グリーンスワッグを作りました

SNHFバ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(壁にかけられる花束)作りを楽しみました。素材に、ヒメロズギ、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あり、休日でも多くの参加者でにぎわいました。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「生の素材は色が変わっ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バ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中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株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・ピター(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。手間がかかりそうなパエリアも、5種類の魚介とパエリアの素がセットになっていて、玉ねぎとにんにく、ごはんを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】

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「塩麴参鶏湯」のほか、「辣白菜」、



「きのこの味噌なめたけ」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】

参加者の声 ▶ 「レシピ名でむずかしそうに感じられ、みんなで作るとあっという間で楽しかった！」「簡単だったので、家でもさっそく試してみたいです」

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基金」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

ばる★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。ばる★キッズ府中で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『越後でまる味噌』を作るメーカーです。「おいしい味噌にな〜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」などと話す保護者たち。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。



「味噌作りは初めて！」と話す保護者も

わいわい TALK

みなさん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



◀11月号はこちらから



好き嫌いを少しずつ克服? 挑戦がうれしい日々

好き嫌いの多い3歳の息子でも、バ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「これバルシステムだよ!」と伝え、と、「じゃあ食べてみようかな?」と、少しずつ口に入れてくれるように。

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、バルシステムを始めてよかったと思います。

調布市 れいちえる



中野区/モモマル
息子がうどんを作りたいと言いだして、作って見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。

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



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、青梅の配送センターで「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した。

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、狛江の配送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。

バルシステム東京
理事長 西村 陽子



バルシステム東京
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

レシピを見てガレット作り いも掘りのおいもで、さらにおいしい!

11月号の「3つのシンプル野菜料理」のレシピから、さつまいもガレットを作ってみました!

娘のいも掘り遠足のおいもで作ったので、おいしさ倍増! 半分はシナモンシュガーをかけて、デザート感覚で食べました。

豊島区 まきの母



高齢の母がクロスワード 娘ながら感心します

94歳の母は、『わいわい』がお気に入り。毎回クロスワードパズルを楽しみにしています。ひとりではがんばって完成させているので、娘ながら感心しています。

母の努力に応えようと、今回初めて応募しました! 練馬区 ちこちゃん



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

妊娠を機に始めたバルシステム 夫とおいしいもの探し♪

妊娠をきっかけにバ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勞だったので、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



江東区/せったん
「う」を「ま」ねいて「馬」くいく一年。バルシステムの「うま」いものもたくさん食べて、「ヒビーン」の笑顔!

孫が来るので、はりきっちゃう ひはなんもプレゼントもバルシステムで

孫が「ばーばの家にいきたい!」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、バ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、かわいくて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



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。

ヒロシマ・ナガサキに思いを馳せ 平和の大切さを願う

11月号「わいわいレポート」の平和スタディツアーの記事を拝見し、小学生の時に読んだ漫画『はだしのゲン』に思いを馳せました。あのときの衝撃は今でも胸に刻まれています。

作品から学び得たことや、自ら足を運んだふたつの原爆資料館を通して、平和の大切さを強く願う今日です。

世田谷区 夏は枝豆

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:図エムクモト



大根と肉のシンプル煮

大根を厚さ1cmほどの半月切りやいちょう切りにして、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ぼって水けをきる。ツナ缶またはホタテ缶(汁をきる)と合わせ、マヨネーズであえる。 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 あちゃクック

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。



当選発表

11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。



東日本大震災、さらに原発事故…。
混乱のいわき市で地域再生に取り組んだ
吉田恵美子さんを紹介します。



一般社団法人ふくしまオーガニックコットンプロジェクト前代表理事・吉田恵美子さん。パルシステム東京の「福島スタディツアー」「3.11シンポジウム」で講師として、原発避難者と地元住民をつなぐ取り組みや綿栽培での地域再生を力強く語った。2024年逝去(写真:長谷川恵一)

震災後、耕作をあきらめ、放棄された畑を オーガニックコットンで再生しよう

1990年に衣類のリサイクル活動を始め、いわき市の古着リサイクル率90%を実現させた吉田恵美子さん(写真上)。震災後には、原発事故で農業を断念せざるをえなかった生産者にオーガニックコットン栽培を広め、収穫した綿を製品化するなどで、いわき市の地域再生に市民活動として取り組みました。

現在、「ふくしまオーガニックコットンプロジェクト」は、鈴木純子さんと田中亜季さんが共同代表になり、吉田さんの遺志を引き継いでいます。ふたりは「吉田の市民活動の根っこは、自分がもった違和感を大事にすることだったと思います」(鈴木さん)、「彼女は人を引き付ける力が強く、まわりには助けたいと思う人が集まるんです。私も復興ボランティアがきっかけで関わるようになりました」(田中さん)と、吉田さんについて語ってくれました。

団体の取り組みのひとつ「学びの提供」には、小学校の授業や大学・企業の研修などを通じて、今年度も多くの人に参加しています。「最初は“綿畑に来たけど興味ナシ!”というそぶりだった生徒さんが、体験したことやプロジェクトをまわりの人に話すようになるなど、手ごたえを感じます。福島の子どもたちには、不安や痛みではなく希望を手渡したい。コットンがその希望になるように活動を続けま」と鈴木さん。田中さんも、「小学生のとき参加した学生さんが、大学での研究のために来てくれたときには、『やってきてよかったね』と吉田と喜び合いました。コットンでつなぐコミュニティ作りは継続します」と続けました。吉田さんが亡くなり1年。彼女の想いはしっかりと紡がれています。

取材は2026年1月16日現在



有機栽培の綿で商品を作るプロジェクトについて小学生に説明する吉田さん



ふくしまオーガニックプロジェクトの情報はこちら▶▶▶

吉田恵美子さんの著書『想いはこうして紡がれる』(英治出版、2024年12月発行)の帯には、「あなたが気づいてしまった『小さな違和感』が、社会を変える光になる。」とある



自分の性に違和感があった息子

大学生になった息子からトランスジェンダーだと告白を受けたFさん。服装や髪型が高校時代とずいぶん変わったなと思い「女性みたいな服装だけど、今はそういうのがはやっているの?」と聞いたところ、「じつは…」と話してくれたそうです。

LGBTQという言葉は聞いたことがあるけれど、自分の息子が…と思ってしまったというFさん。突然の告白に戸惑ってしまう気持ち、よくわかります。なぜ気づいてあげられなかったんだろうと思ったり、差別や偏見の残るいまの社会では生きづらく感じたりしないだろうか、これからうまくやっていけるのだろうかと考えたりしてしまうのは、子どもを心配する親として、ごく自然な気持ちではないでしょうか?

ひとりの人間として子どもを受け止めよう

昔からおとなしく、優しい子だったという息子さん。まずは話してくれた彼の気持ちに寄り添ってみませんか? トランスジェンダーをはじめLGBTQは、自分の意思とは関係ない、自然な性のあり方のひとつです。進学を機に自分らしく生きると決めたこと、それを母親であるあなたにきちんと話してくれたことは、息子さんの勇気であり、あなたへの信頼のあらわれなのではないでしょうか。

気持ちの整理がつかないことや、理解したいこと、大事な子どもなのは変わらないと思っていることを伝え、これからゆつくり話をしていけばいいと思います。

受け止めてくれる存在は、子どもにとって大きな支えです。日常のなかで対話を重ねながら、気持ちに寄り添っていけるといいですね。

さて、今月のお悩みは……?

息子からトランスジェンダーを告白されました。どう受け止めたらいいか戸惑っています。(Fさん・50代)



イラスト/のほらあこ



にゃんこたちに聞きました

みんなはどう思う?



急には飲み込めないのはあたりまえだと思うよ



子どもの人生だもん、黙って見守ってあげたら?



これから、親子の会話も変わっていくかもね



友だちにもいるよ。特別扱いされたくないと思うな

愛情は変わらないこと、
理解したいと思っていることを
伝えてあげて



時間をかけて
理解したい



〈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 産地直伝! 魚を手軽においしく
- 2 ラジオのある生活 はじめませんか?
- 3 キーワード「公的さい帯血バンク」
- 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「焼き鮭」

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。

●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、もちろん300ポイントをプレゼント。

広報室「わいわい2月号」

「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





3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所

コツ1

鮭に清酒をかける

焼くまえに鮭に水分を加えることで、バサツかずしっとりと焼き上がる。また、酸性である清酒を加えると、アルカリ性のくさみ成分が中和されてくさみが減るとともに、酒が蒸発する際にくさみ成分も飛ぶ

コツ2

身は蒸し焼きにする

フライパンで焼くと、身がホロホロツとしてやわらかく仕上がる。少量の水分で蒸し焼きにすれば、うまみも逃げない

コツ3

皮目は焼き色をつける

皮目をしっかり焼くと、グリルで焼いたように香ばしくなる。身はふつくら、皮目はパリッと、食感のコントラストも生まれる

焼き鮭

フライパンで極上の焼き魚

1分でわかる動画もチェック



【材料】(2人分)
全量カロリー / 310kcal

鮭 切り身……………2切れ
清酒……………大さじ1
水……………大さじ4
油……………大さじ1
★鮭は、崩れにくい骨付きがおすすめ

【作り方】

- (1) 鮭は解凍し、ペーパータオルで水分をふき取る。
- (2) パットに鮭をおき、清酒をかけて5分おく【コツ1】。
★あらかじめ塩がふられている切り身の場合は、塩分を含む料理酒を使うと塩味が強くなるため、清酒を使うとよい
- (3) 皮が見える面(盛りつける際、表になる面)を下にしてフライパンに並べ、水をまわしかけて中火にかける。
★パットに残った酒は加えない
- (4) 沸騰したらふたをして、中火で2分、蒸し焼きにする。裏返して、再び2分、蒸し焼きにする【コツ2】。
★水分がなくなったら、適宜、水を加える
- (5) 火を止めて、ペーパータオルで残った水分をふき取る。
- (6) 皮が下になるように切り身をフライパンに立てかけ、鮭に油をかける。中火にかけ、2分ほど、皮目を香ばしく焼く【コツ3】。

身はホロツと皮はパリツとします



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

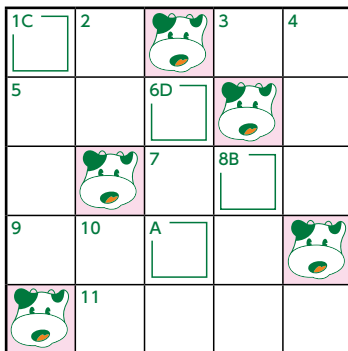
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有)クレア

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 D



よこのキー

- 1 早春に紅・白・ピンク色の花を咲かせる。都内では2月が見ごろ
- 3 3歩進んで〇〇下がる
- 5 「♪草津よいとこ 一度はおいで」の草津温泉がある県
- 7 陶磁器の表面に絵や模様を描くこと
- 9 尊いものとして敬うこと。偶像〇〇〇〇
- 11 ふたり掛けの専用シートが名前の由来。小田急〇〇〇〇カー

たてのキー

- 1 「ホーホケキョ」と鳴く鳥といえは…
- 2 剣道の基本的な技。〇〇、小手(こて)、胴
- 4 “魚へんに花”と書いて何と読む? (3ページ参照)
- 6 〇〇〇〇⇒後浜(あととはま)
- 8 シングルベッドを2台並べると〇〇〇ベッド
- 10 〇〇覚えて描いたキャラクターが似ていない

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1日(日)

*カード締切は
2月27日(金)