

あずる

pal*system

パルシステム埼玉



理念 心豊かなくらしと共生の社会を創ります
ミッション 互いに支え合って安心してらせる埼玉をつくります

NO.
272

特集

仲間と一緒に始めてみよう！

パルシステム埼玉の

組合員活動 2

もって知って！そうだいのこと 6

パルのことならなんでも聞いて 8

表紙レシピ

すぐそれパルごはん 9

“選ぶで変わる”ほんもの実感 10

さいたま・彩の人

イチチーの一押し！ 11

数字で見るパルシステム埼玉 15



仲間と一緒に始めよう！ パルシステム埼玉の組合員活動

パルシステム埼玉には、生協の主役である組合員が主体となって、日々の暮らしの中の思いや願いをカタチにする活動、「組合員活動」があります。自分の趣味やライフスタイルに合わせ、暮らしの中で困ったこと、知りたいこと、やってみたいことをテーマに、組合員のみなさんが自主・自発的に活動を展開しています。どんな活動があるのか、ご紹介します！



地域で活動したい 地区会・準備会活動

パルシステム埼玉には、埼玉県を4つに分けた「エリア」(東部・西部・南部・北部)があり、組合員のみなさんがそれぞれお住まいの地域で活動する地区会・準備会(※)があります。

パルシステム商品の試食会や、くらしに役立つ学習会などを地域の仲間と一緒に身近な場所で企画・開催しています。

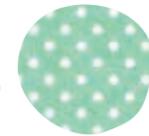
(※) 地区委員の人数が定員に満たない場合は、準備会として活動しています。



熊谷地区会
「石けんとムササミヨの学習会」



川越東部地区会
「ブリザードフラワー講習会」



くらしの気になることを知りたい テーマ活動

日々のくらしの中から出てくる「知りたいこと」「やりたいこと」など、組合員の関心の高い課題に取り組んでいるのがテーマ活動。現在5つのテーマ委員会があり、それぞれにテーマグループが属し、学習会や講習会などを企画・開催しています。

* 活動詳細

- 組合員なら誰でも参加 OK
- 活動は月1回2時間程度 (定例会) & イベントの企画・運営 (不定期)
- 託児利用有り (1才以上未就学児)
※お子さんの同室が可能な場合もあります
- 活動費・交通費支給有り
- 委員会、テーマグループの新規メンバーは随時募集中
- 各委員会・テーマグループの活動の様子を、パルシステム埼玉公式ホームページからご覧になれます

委員会・テーマグループ活動のお問い合わせ先

パルシステム埼玉 組織運営部
TEL: 048-432-7754 / 0120-921-170
(月~金 9:00 ~ 17:00)

● 平和・国際委員会

身近な平和活動や国際支援・交流をテーマに活動し、自国の平和だけでなく、他国への平和活動や国際支援への関心が広がるよう取り組んでいます。



平和募金団体交流会

テーマグループ名	活動概要
ピースインスター	学習会や募金団体との交流を通じて平和の大切さを広めます

テーマグループ名	活動概要
(仮)生活用品	生活用品に関する情報を伝えます

● 農業・食育委員会

農業体験から食へることまで、いのちの源である農と食をつなぐ活動を行い、農業や食育の大切さを伝えます。



黒米生産者と会って話そう

テーマグループ名	活動概要
たのしい食育	料理イベントや勉強会を開催し、食育を組合員に伝えます
地産地消と海	地産地消と水産物について、学習会をつうじて組合員に伝えます
こだわり素材発見	青果・畜産の取り組みを、学習会を開催し組合員に伝えます
雑こくと豆	お米、雑穀、豆について学習し、食べ方を広めます

● 商品委員会

パルシステム商品の背景にある生産者や製造者の思いを伝え、組合員に商品の良さを確認してもらえらる活動を行っています。



夏休み親子で学ぶ加工肉

テーマグループ名	活動概要
消費者問題	かしい消費者になるために情報提供を行います

● 環境委員会

家庭や一人ひとりができる環境への取り組みを提案し、環境を守ることの大切さを伝える学習会などを開催。エコ意識を高める活動をしています。



キャンドルナイト・環境に優しい電気を選ぼう

● くらし・福祉委員会

子育て、メンタルヘルス、介護問題などの分野で組合員に役立つ情報を発信し、活動を展開しています。



アサーティブで学ぶ会話術

テーマグループ名	活動概要
めんたる・へるす	メンタルヘルス(心と体の健康)、子育てについて考えます
家族福祉	家族福祉問題について勉強していきます

* 活動詳細

- 組合員なら誰でも参加 OK
- 活動は月1回2時間程度 (定例会) & イベントの企画・運営 (不定期)
- 託児利用有り (1才以上未就学児)
※お子さんの同室が可能な場合もあります
- 活動費・交通費支給有り
- 新規地区委員メンバーを随時募集中
- 各地区会の活動の様子を、パルシステム埼玉公式ホームページからご覧になれます

地区会・準備会活動のお問い合わせ先

パルシステム埼玉 組織運営部
TEL: 048-432-7754 / 0120-921-170
(月~金 9:00 ~ 17:00)

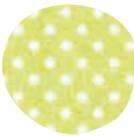
地区委員募集中!
詳しくは、P12~13 News & Info
をご覧ください



楽しく
取り組むことで、
みんなが集まる

ふじみ野・富士見・
三芳地区会のみなさん

私たちの地区会には、現在7名のメンバーで活動しています。活動してうれしいことは、興味のある内容の企画をメンバーと話し合っ提案できることです。企画で生産者をお招きして、知らなかったことを学び、パルシステム商品の良さを知ることが楽しいです。小さなお子さんがいる方でも活動できるよう、託児が利用できるのもうれしいですね。私たちもできることから少しずつ活動し、これからも続けたいと思います。



みんなに教えたい!
伝え合い活動

くらしをより豊かなものにするために、組合員が講師となって、知識を広め、組合員の視点からさまざまな情報を発信する活動です。



LPA
「おこづかいゲーム」



食育サポーター
「親子料理教室・和食を作ろう!」



PLA
「石けん学習会」



子育てサポーター
「ママカフェ」



誰かの役に立ちたい!
助け合い活動

「困ったときはお互い様」という精神で自分の経験を生かして組合員同士が助け合う活動です。自分の特技や経験を生かして活躍できます。

助け合い活動
お問い合わせ先

パルシステム埼玉
助け合い活動事務局
TEL: 048-434-6250 /
0120-070-920
(月~金 9:00 ~ 17:00)

いきいきネットワーク



組合員が応援者として、利用者宅での家事援助や託児など、くらしの中の困りごとを支援します。4月より地域の助け合いとして一部の地域から組合員以外の方も利用できるよう進めています。

*活動詳細

- 特別な資格は必要ありません
- 活動費: 30分 350円 (以降30分単位)
- 基本活動時間: 月~金 / 9時~17時
※土日祝日、年末年始、時間外の活動について、依頼の内容などにより対応有り
- 新規応援者を随時募集中。助け合い活動事務局までお問い合わせください

PLA (パルシステム・ライフ・アシスタント)



PLA養成講座を修了した組合員のことです。パルシステム商品の成り立ちや商品に関わる取り組みを組合員の視点で伝えます。石けんや食などさまざまなテーマの学習会で講師として活躍します。

LPA (ライフ・プラン・アドバイザー)



コープ共済連のLPA養成セミナーを修了した組合員のことです。家計簿のつけ方やご家庭の必要保障額の学習会などで講師を務め、ライフプランについてのアドバイスやプラン作りのサポートなどわかりやすく伝えます。

食育サポーター



パルシステム埼玉の「食の定義」や「食育のすすめ」に沿った食育推進リーダーとして、学習会の講師や調理担当、機関誌『あすーる』のレシピ提案などを務めます。

子育てサポーター



子育て世代向けの講座を通じて、孤立しがちな親や子育てを支援。気軽に集まれる交流と仲間づくりの場を提供のほか、親子で楽しめる手遊び歌・紙芝居・工作などの紹介や活動を行います。

カルチャーヘルパー



料理、手芸、運動など、特技を持つ組合員が地区会、テーマグループ、サークル等の組合員活動のイベントや、組合員個人からの依頼があった時に講師として活動します。

*活動詳細

- 特別な資格は必要ありません
- 活動費・交通費支給有り
- 活動時間: 約2時間程度
※イベント・組合員活動の内容により、活動時間が変わる場合があります
- 新規登録者を随時募集中。助け合い活動事務局までお問い合わせください

キッズヘルパー



組合員が託児者(キッズヘルパー)となり、イベント参加や組合員活動をしている間、1才以上未就学児のお子さんをお預かりし、安全に楽しく過ごせるように託児を行います。

*活動詳細

- 特別な資格は必要ありません
- 活動費・交通費支給有り
- 活動時間: 約2時間程度
※イベント・組合員活動の内容により、活動時間が変わる場合があります
- 新規キッズヘルパーを随時募集中。助け合い活動事務局までお問い合わせください。ご連絡いただいた方には随時説明会を開催します

*活動詳細

- 組合員なら誰でも参加OK
- 特別な資格は必要ありません
- 活動費・交通費支給有り
各活動の様子を、パルシステム埼玉公式ホームページからご覧いただけます



自分を育てる
きっかけにも
なっています

LPA・永廻いずみさん、
塚田あゆみさん

LPAはライフプランなどについて組合員のみならずにお伝えしていますが、私たちふたりは元々お金のことが不得手。日々の反省を込めて、応募したことが活動を始めるきっかけでした。
LPAになったことで、身の回りのお金や保険に関する問題を新聞などでチェックするようになり、学んできたことを生活で生かせるようになって、自分を育てています。
私たちは実体験を交えて、組合員のみならずにも伝わりやすいよう、取り組んでいます。興味のある講座があったら、ぜひ参加してみてくださいね。また、仲間になってくださる方もお待ちしております。



みんなでワイワイ楽しく活動したい
サークル活動

趣味や関心のあるテーマについて、活動する組合員を中心としたグループを応援するのが、サークル制度です。

活動サークル

組合員施設やイベント情報紙「あすーるポケット」を利用して、サークルメンバー以外からも企画への参加を呼びかけて活動します。活動費補助を受けることができます。

サークル活動のお問い合わせ先

パルシステム埼玉 組織運営部
TEL: 048-432-7754 / 0120-921-170
(月~金 9:00 ~ 17:00)

地域サークル

組合員活動施設や「あすーるポケット」を利用せず、メンバー同士だけで活動します。組合員3名以上を含むメンバーで構成し、組合員3名を登録します。活動サークルとは違い、登録には書類審査のみ。活動費補助を受けることができます。

組合員活動主催の企画への参加方法

各活動が主催する企画への参加は、あすーるポケット、またはパルシステム埼玉公式ホームページの「あすーるポケットイベント情報」からお申込できます。
● パルシステム埼玉公式ホームページ
URL: <http://www.palsystem-saitama.coop/>

もっと知って！
そうだいのこと

第2回エリア別総代会議を 開催しました

2月7日(火)～2月23日(木) にかけて、第2回エリア別総代会議を開催し、総代172名が参加しました。

会場 坂戸市文化施設オルモ、ホテルシティーフィールドかごはら、ぱる★てらす、
飯能市市民活動センター、春日部市商工振興センター、大宮ソニックシティ

積極的な意見交換が行われました

エリア別総代会議は、来年度のバルシステム埼玉の事業や活動が組合員の声を踏まえた方針となるように、総代の意見を聞く場として11月と2月に開催しています。

会議では、2016年度第3四半期までの事業活動・決算報告のほか、昨年11月のエリア別総代会議で出された総代の意見や組合員の声を踏まえて作成した、2017年度事業活動方針



多くの総代の方に
参加いただきました



田原理事長より開会挨拶



横山専務から次年度方針案の提案



活発な
意見交換がなされました

(1次案)の提案がありました。

後半のグループトークでは、「お料理セットに

関する試食会」や「バルシステムでんきに關する学習会」の開催希望、「CSRレポート(※)について」など、意見交換や質疑応答を行い、2017年度事業活動方針1次案に対する理解を深めました。

※CSR(企業の社会的責任)の考え方に基づいて行い、社会的な取り組みをまとめた報告書。

総代Q & A

Q 理事会と代表理事って？

A 理事会は、総代会で決まったことに基づいて業務執行の役割を担っています。総代会で選ばれた理事が理事会に出席します。今期のバルシステム埼玉の理事会は、組合員や有識者から選ばれた22名の理事で構成されています。

理事会で選任した代表理事(理事長・専務理事)が、生協の代表者として業務を執行し、代表理事の業務執行の状況を理事会が監督します。



総代に興味のある方、質問のある方は、
機関運営部までご連絡ください。
お問い合わせ 0120・985・058
(月～金 9時～17時30分)

理事会レポート

第12期 2016年度
第9回理事会
2017年2月21日開催

【議決事項】

議決事項はありませんでした。

【その他報告】

2016年度バルシステム埼玉平和募金について
12月3回・12月4回(募金期間12/5～12/16)
1口300円/300P

団体名

- NPO法人シャプラニール
- NPO法人パレスチナ子どものキャンペーン
- NPO法人APLA
- 公益社団法人シャンティ国際ボランティア会
- NPO法人チャイルドファンドジャパン



団 体	ポイント	現 金	合 計	募金額
				(フリー募金均等割合含む) (均等割合後の端数は最も 金額の低い団体に入金)
NPO法人シャプラニール	18,600	12,900	¥31,500	¥205,819
NPO法人パレスチナ子どものキャンペーン	81,429	66,000	¥147,429	¥321,745
NPO法人APLA	16,200	16,800	¥33,000	¥207,316
公益社団法人シャンティ国際ボランティア会	51,546	31,200	¥82,746	¥257,062
NPO法人チャイルドファンドジャパン	37,405	32,700	¥70,105	¥244,421
(フリー募金) 全5団体に寄付	480,983	390,600	¥871,583	
合 計	686,163	550,200	¥1,236,363	¥1,236,363

監事会 報告

I. 第10回監事会 2月20日開催

● 前回定例理事会の振り返りと次回理事会の審議をしました。

● 当月の監査活動の振り返りをしました。

● 期末監査のスケジュールについて協議しました。

● 他団体への監事派遣について協議しました。

II. 2月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

定例理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議、
理事会小委員会(福祉政策推進委員会、商品活動委員会、
地域政策推進委員会)

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談(理事長)、第2回エリア別
総代会議、草加センター往査、八重洲監査法人事業所
往査立会い

【その他の活動・研修等】

震災復興支援助成金贈呈式、バルシステムグループ監
事研修会、バルシステムグループ都県別方針検討会議

【員外監事の日(メンバー②)】

設例(架空)をもとに、メンバー対策を考えましょう。
暴力団が、資金集めのために老舗ホテルでパーティー
を開こうと考えます。暴力団の構成員が普通の市民を装
い宴会場の利用を申し込みますが、言動が荒々しいので、
ホテルは不信がたつて受け付けを渋ります。そこで暴力団
員は、ホテル直営のレストランに行き、食事中、皿に虫
を入れ、ホテルに猛烈なクレームをつけます。現場主任
は平謝りしますが、暴力団員は納得しません。やむなく、
現場主任は宴会場の利用の申込書を受け付けて。(続)

パルのことなら なんでも聞いて

あなたの疑問や質問にお答えします。商品のことや事業活動、組合員活動のことなど、何でもお尋ねください。お待ちしています。(P15の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。



①鶏の健康を第一に考えたパルシステムのたまご

Q1 たまごの栄養や味わいは黄身の色と関係がありますか？

黄身の色の濃淡はえさの種類や割合によって変わってきますが、栄養価に直接の関係はありません。黄色いのはカロチノイドという色素のため、とうもろこしやパプリカが多いと濃いオレンジ色になり、少ないとクリーム色になります。パルシテムのたまごには黄身の色に規定はないため、うすいクリーム色から濃いオレンジまで、お届けする産地によって黄身の色に差があります。どの産地も鶏の健康を第一に考え、おいしいたまごをお届けするよう努力しています。(1)

Q2 冷凍野菜は湯通ししてあるはずなのに「加熱してありません」と表示があるのはなぜですか？

調理上の完全加熱ではないので、「加熱してありません」と表示されます。(2)
冷凍野菜は急速凍結する前に、90〜100℃くらいの湯で調理加熱の75〜80%程度加熱する、「ブラランピング」という工程があります。ブラランピングは野菜の持つ酵素の働きを止め、長期間品質を保つために行う下処理で、調理上の完全加熱ではないので、表示上は「凍結前加熱の有無・加熱してありません」となります。食べるときは自然解凍ではなく、必ず加熱してご利用ください。

Q3 かき菜ってどんな野菜ですか？

アブラナ科・アブラナ属の野菜で、茎は繊維がしっかりとっています。(3)
かき菜とは、一般的に菜花(なばな)のことを指します(菜花とは、油菜(あぶらな)の若いつぼみと茎葉をつんだもののこと)。菜花と同じように、ゆでておひたしにしたり、天ぷらにして食べるのがおすすめです。

Q4 届いたお肉が変色して見えるのですが？

品質的には問題なく、開封して空気に触れると肉本来の色に戻ります。
パルシテムの冷蔵肉は、宅配でのお届けやお肉の品質保持に適したパルシテム独自のパッケージでお届けしています。
●スキnpパック
パック内を真空に近い状態にして品質を保つパック。肉がほとんど空気に触れないため、くすんで見えることがあります。ひき肉、小間切、ブロック、切身などに使われます。
●ガスパック
パック内に炭酸ガスと酸素を注入して微生物の繁殖を抑えます。肉が重なり、パッケージに当たったりして酸素に触れていない部分にくすんでみえることがあります。牛肉全般、豚肉の切落しやスライスなどで使用しています。

Q5 自分の持っているポイント数はどこで確認できますか？

毎週お届けしている「お届け情報」にて、前々企画回までの「現在有効ポイント」「ポイントの有効期限」、その他ポイントの内訳をご確認いただくことができます。
インターネット注文ではパルシテムのホームページより、前企画回までのポイント数をご確認いただけます。
(ご確認にはオンラインパルIDが必要です)
<http://www.pal-system.co.jp/>
ログイン→買い物カゴを見る→注文確認へ進む
↓ポイント情報

Q6 『わくわくBOX』って何ですか？

深谷市を中心に畑作に取り組むパルシテムの産直産地「沃土会」。自然を大切に微生物を利用した農法で有機・低農薬・無農薬栽培の野菜づくりに取り組んでいます。『わくわくBOX』は、沃土会のうまみたっぷり旬野菜6品を詰め合わせたBOXです。「地産地消の取り組み」として県内の野菜限定の独自商品を開発してほしい」という組合員の声をを受けて開発されました。
月に2回、別チラシでのご案内しています。ぜひご利用ください。



③菜花類特有の苦味と香りを持ちます



②必要なだけ取り出せるバラ凍結タイプ

商品についてのお問い合わせ
商品情報ダイヤル(ナビダイヤル)
0570-011-099
(午前10:00〜午後5:00 月〜金)
※なお、商品情報ダイヤルは有料になりましたので、ご了承ください。

表紙レシピ
すぐそれパルごはん

春野菜とあさりのスープカレー

調理時間 30分

●材料(4人前)

あさり(冷凍でも)…300g、玉ねぎ…1個、人参…小1本、たけのこ水煮…150g、いんげん…80g、にんにく・しょうが…1片、カットトマト缶…1缶、サラダ油…大さじ2、カレー粉…大さじ1〜2、水…4カップ、白だし…大さじ4〜5、ごはん…4人分

●作り方

- ①玉ねぎはくし切り、人参とたけのこは乱切り、いんげんは4等分、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを色づくまで炒めたらしょうがとにんにくを加え、さらに人参、たけのこ、いんげんを炒める。
- ③水とカットトマト、カレー粉を加えて混ぜ、煮立ったら中弱火でふたをして10分煮る。
- ④洗ったあさりを加えて5分煮て、白だしで味を調える。
- ⑤器に盛って温かいごはんを添える。



うまみたっぷりのあさりと春野菜のスープカレー。カレー粉はお好みで調節してください。

食育サポーター
長田 良子



あのロングセラー商品が10年越しのリニューアル！ 『ポークウインナー』

組合員から高い人気を誇るパルシステムの『ポークウインナー』。国産冷蔵肉(豚脂は冷凍も使用)を原料に使用し、リン酸塩、発色剤、化学調味料を不使用...それだけでも市販品と一線を画す商品ですが、組合員の声にこたえ、4月1日より『たん白加水分解物』を抜いてお届けできるようになりました。

●変わらぬ「味」を求めて

きっかけは、約10年前に組合員の『たん白加水分解物を抜いてほしい』との声から。たん白加水分解物とは、大豆や魚介などのたんぱく質を分解して作ったアミノ酸などを含む「食品」です。食品添加物にあたるものとは別物で、うまみを補うために使用されています。単に抜くだけなら、簡単なことですが、30年以上愛されたポークウインナーの「味を変えない」ことは絶対に外せないポイントでした。



- ・豚肉・豚脂はともに国産
- ・肉そのものに結着力のある冷蔵肉を使用(豚脂は冷凍も使用)。解凍時のうまみ成分の流出がないため、リン酸塩(結着補強剤)や化学調味料は不使用。
- ・発色剤・着色料は不使用。



〈ベアバック調理例〉



『私が選ぶシリーズ』のハムやウインナーは、豚肉本来のおいしさを生かして作ったパルシステムのオリジナルブランド

製造元の(株)パル・ミートでは、「安全・安心」だけでなく「味」を加えた3拍子を守ろうと、たん白加水分解物に代わってうまみを補ってくれる成分や配合を見出すまでに長い歳月をかけ、試行錯誤を繰り返してきました。豚肉のうまみとバランスを調整し、「味」を明確に数値化するのにはむずかしく困難なものだったと担当者は話します。最後に頼れるのは人の舌になり、何度も試食を重ね「この味なら」と、10年越しの努力が実を結びました。この機会にぜひ、生まれ変わった『ポークウインナー』をご賞味ください。

味付けはシンプルに 野菜の甘味を楽しむスープ ウインナーとキャベツのポトフ風スープ



だいでこログ 検索

【材料】(2人分)

- キャベツ...1/4個、ポークウインナー...4本、玉ねぎ...1/2個、人参...1/2本、じゃがいも...中1個、チキンブイヨン...1本(6g)、酒...大さじ1、塩...適宜、こしょう...適宜

【作り方】

- ① キャベツと玉ねぎはくし形に切る。人参は4等分に、じゃがいもは皮をむいて半分切る。
- ② 鍋に水(3カップ)、酒、ブイヨンを入れ、①とウインナーを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にしてふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。

レシピの出典
パルシステムのレシピサイトだいごこログ
<https://dadokolog.pal-system.co.jp/>

訪ねた人 フードスタイルアドバイザー 飯島 史子 さん

今月の「さいたま・彩の人」

年中だった長男を突然襲った難病。大学で栄養学を学んでいたことから、食生活での病状改善をめざし、食について研究・実践を積み重ねます。その経験から『フードスタイルアドバイザー』として活動を始めた、飯島史子さんを訪ねました。



蕨市出身。国際武道大学体育学科(千葉県)を卒業後、さいたま市に移住。3児の子育てに奮闘しながら、菓子製造・販売、料理教室、講習会を開催している。その傍ら水中モデルとして活動し、今年2月には、潜水士の免許取得に成功した。



低糖質なのにしっかり甘い！
満面の笑みがこぼれます



【ココアクッキー】
トッピングなしですが、シンプルだからこそ
低糖質の特別な生地が味わえます

●INFORMATION
グルテンフリー、米粉フリー、
高GI砂糖フリー、低糖質で低GI
飯島さんが運営するおやつブランド『Kururi』
詳しい情報は、下記ホームページまで
<https://www.ayakoiijimaa.com/kururi/>



「食に興味を持ったのは、母からの影響が強いと思います」と、幼少期から食へることに強い関心を持っていた飯島さんは、大学在学中に栄養学を学び、その頃から栄養講座を開催しています。子どもを授かり、食べさせるものには1倍気を配っていたにもかかわらず、長男当時4才が血液の難病を患います。大量のステロイド剤の内服により、見た目が変わってしまった息子の処方箋を減らすべく、食についてさらに調べ、研究を進めました。するとそれまでの知識の間違いに気付いたり、実は間違っていたことが身体に良いことと知り、衝撃を受けたそうです。「身体に悪影響を及ぼすからと、食べたい欲求を抑えるのは精神面には悪影響。身体本来の免疫機能を使い、心とのバランスを考え、笑顔で食へてこそ健康へとつながるのです」

今後は自身で商品開発したお菓子の製造販売にも力を注ぎ、数あるおやつの中から、折衷のひととして知ってほしいと考えている飯島さん。これからも「食」を通してたくさんの方と出会い、笑顔をつくるアドバイザーとして行くのでしょ。

一ノ瀬理事の イチーの 一押し!

今回は、埼玉の名前のふるさと、行田市を訪ね、埼玉(さきたま)古墳群、古代蓮、忍城、足袋の博物館と蔵、古代から戦国時代、近代を一気にタイムトリップしました。



忍城
抜けるような青空に日本の城はなぜかよく似合う!「のぼうの城」のロケの様子も展示

交差点の地名表示「行田市埼玉」。埼玉県の名前の由来、埼玉古墳群がある場所です。日本最大の円墳から多数の古墳が望み、雄大な景色に圧倒されます。肥沃な荒川のお蔭で雄略天皇の銘の刀剣を持つ有力豪族が出現、世界遺産登録運動を推進中です。

忍城は、戦国時代豊臣秀吉の命で石田三成が荒川堤防を決壊、水攻めにするも1ヶ月堪えた城。野村萬斎演じる城主成田長親の小舟の上の田楽踊りは圧巻、映画「のぼうの城」で有名になりました。廃藩置県で取り潰された忍城は郷土博物館として昭和63年開館し、大勢の観光客が来ています。桜が満開の頃訪れてみてはいかがですか?

お昼は「ゼリーフライ」&「行田フライ」、B級グルメの王者を試食。ソースの風味を堪能しました。午後は日本の足袋の8割が製造されたという行田の、明治、昭和初期の隆盛を支えた足袋の製造実演と蔵を見学しました。当時のままのミシンや、「ト」大きな音を立てて型枠を抜く機械がとても印象的でした。帰宅後は、行田の足袋業者が心気二転ランニングシューズの商品開発

埼玉のふるさと 行田市

ゼリーフライ(写真右)・行田フライ小判の形に似ているのでゼリーフライが訛り、ゼリーフライと呼ばれるように。行田フライは小麦粉を水で溶いたもの。モチモチした食感が持ち味。



古代蓮
6~8月古代蓮公園は満開見ごろ。
極楽浄土の世界を堪能あれ



『陸王』(集英社刊)
TBSドラマ化決定!10月放映。
老舗足袋業者のランニング
シューズ開発のストーリー

Letters

みなさんからの便り

採用させていただいた方に、500ポイントをプレゼントします。



フリートーク

「小豆好き」

小豆が大好きで、今日も赤飯を炊いて満足しました。パルの赤飯の素は、豆がやわらかでおいしいし、簡単にでき上がりです。外出した時は、あんこものが食べたくなって、甘味屋を探します。ぜんざい、あんみつにお茶でホットします。

「1日1本!!」

わが家の息子は「キャロっとさん」が大好きです。「箱買ってもすぐに飲みきってしまつて」「まだ次の(配達)来ないの?」といったも待ちにしています。目にとまると飲みたくなってしまつので、最近「1日1本にしよう!」とルールを決めました。なかなか守れない日々です。

「息抜きは依存症!」

ゲームにはまっています。家族からは依存症と言われますが、私にとっては一寸した息抜きです。一日の仕事を終え、夕食後のひと時、楽しみます。この頃は家族もあざされてか、何も言わなくなりました。

「成長」

昨年の12月に上の子が3歳4ヶ月、下の子が1歳になりました。上の子の時は試行錯誤した1年でしたが、下の子の時は、まさしく「光陰矢のごとし」といった具合でした。Lettersを読みながら、ポーツとして私の隣で、昔読み聞かせていた絵本を自力でたどるとどしく読む長男の姿に、成長と頼もしさを感じます。たまに読み間違える「けとは」も「きとさ」も過ぎれば良い思い出かな?

お兄ちゃん、春から幼稚園だね。一緒にがんばろうね。



さいたま市 村上 映太さん

「ありがとう」

パルシステムを始めた頃、豚肉を使った料理に「この肉ウマイ!!」といつて感動

数字で見る パルシステム埼玉

1,920,368円
3月1回
震災復興支援企画
実績

パルシステム埼玉では東日本大震災後、組合員や役員による被災地スタディツアーや「東日本大震災復興支援助成金」制度を設けるなど、復興支援の取り組みを広げました。昨年より新たな取り組みとして、復興支援商品をパルシステム埼玉の独自品として企画しました。3月1回では、宮城県東松島市にある株式会社マルト高橋徳治商店から5つのおすすめ品を企画・販売し、多くの方にご利用いただき、総額1,920,368円の実績となりました。



「おとうふ揚げ」

今後もパルシステム埼玉は、活動や商品を通じて被災地支援に取り組んでまいります。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★6月号テーマ「生まれ変わったら」
もしも生まれ変わったら…何になりたいですか?みなさんからの便りをお待ちしております。

締め切りは
4月28日(金)



テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしております。
下の用紙に記入して、広報課宛に配達便でご返送ください。
採用させていただいた方に、500ポイントをさしあげます。(イラストや写真の返却はできませんのでご了承ください)

500ポイントを
プレゼント♡

住所: 〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4 パルシステム埼玉
広報課「Letters係」
ご質問等は 0120-985-058 (広報課)

お問い合わせの窓口

- 配達のことなら
「パルシステム問合せセンター」
0120-868-014
※携帯電話からもつながります。
※PHS・IP電話からはつながりません。
(月～金/午前9:00～午後8:00)
(土のみ/午前9:00～午後5:00)
- 組合員の企画・委員会活動などのことなら
*組織運営部 / 0120-921-170
(月～金/午前9:00～午後5:30)
- いきいきネットワークのことなら
0120-070-920 または 048-434-6250
(月～金/午前9:00～午後5:00)
- 商品のことなら
*商品情報ダイヤル (ナビダイヤル) /
0570-011-099
(有料回線、月～金/午前10:00～午後5:00)
E-mail: saitama@pal.or.jp
http://www.palsystem-saitama.coop

from Editor
編集後記

桜が咲き始めましたね。3月号レターズのテーマ「花見」。たくさん情報をお寄せいただき、ありがとうございました。ところでみなさん、レターズの掲載、クイズの当選が500ポイントに変更されていることをご存知でしたか? たまに、クイズが正解しても当選しない!とお便りをいただくこともありますが、当選確率が50倍近い時もあるのです。ポイントを獲得するには、お便り投稿がいちばんです! 特にイラストは掲載確率が高いと思います。みなさんからの便り、お待ちしております!

(W)

埼玉県情報
コバトンnote
埼玉県食品表示
調査員募集

日頃のお買い物時などに食品の表示状況を確認する調査員を募集します(年間20店舗程度)

【対象】 20歳以上の県内在住者
【任期】 6月から30年3月まで
【応募方法】 郵便・FAX・埼玉県HPからの電子申請
【募集期限】 4月21日(金)
【詳細】 埼玉県HP
http://www.pref.saitama.lg.jp/a0907/29.html
【農産物安全課】
048-830-4110

「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

6月号テーマ「生まれ変わったら」 締め切りは4月28日(金)

Quiz
解答

得
合
滴
前

名前 _____
組合員番号 _____

読者アンケート

4月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

特集 パルシステム埼玉の組合員活動
 もっと知って! そうだいのこと
 理事会レポート
 監事報告
 パルのことならなんでも聞いて
 すぐそれ! パルごはん
 “選ぶで変わる”ほんもの実感

さいたま・彩の人
 イッチーの一押し!
 News & Info
 Letters
 数字で見るパルシステム埼玉
 おしえて! パルレシピ
 クイズ

ご意見 _____

(お便りだけ記入してもOK)

青果もどれもおいしいですが、その中で特別のお気に入り産地ができました。味の濃い愛媛のみかん、甘い埼玉のねぎ、完熟した栃木のいちご、ホクホクの北海道のかぼちゃ等々。今週も楽しみに待っています。

志木市 ケロヨン

「素敵なお店!」
やめられない!とまらない!は、アンティークのジュエリーとアクセサリーです。川越に素敵なお店があり、オーナーさんのお人柄も好きで、時々行って購入します。7年くらいのお付き合いで、もう数も揃ったし、やめようと思つたこともあったのですが、ダメでした。これからもこの「やめられない!とまらない!」を楽しみたいと思います。

さいたま市 高橋 智子さん

「育児日記」
長女3歳7ヶ月、次女9ヶ月ですが、育児日記をやめられず書き続けています。体調が悪くなった時に、読み返すことができて重宝しています。

戸田市 澤田 美雪さん

「助かります」
パルの野菜、肉は手を加えなくても素材のうま味で十分! 塩分控え目のわが家には、大助かりです。

朝霞市 カフェオレ

「やめられない!とまらない!」
テーマ

「ずばり甘いもの♡」
出産したばかりで、授乳後は水分と甘いものが食べたくなります。そんな時は、1歳半の子と一緒にやつタイムです。1日に2回はやつタイムを満喫しています。

上尾市 あーちゃん

「不安解消」
ティッシュペーパーやトイレトペーパーの買い置きがないと不安です。特売、安売りをみるとまとめ買いしてしまいます。ついついたくさん買ってしまうクセ:とまりません。ただ、少なくなると心配なんですもの。

さいたま市 りょうママ

「チビ」
9月に16年間かわいがってきかた猫のチビが死んでしまいました。まだチビが近くにいるようで、家族全員が毎日「チビ〜」と話しかけてしまいます。チビの恋しさは「やめられない!とまらない!」

さいたま市 並木 純子さん

ライスサラダ



おしえて！ パルレシピ



食育サポーター
高島 敦子

具材は、ご家庭にある野菜やツナ缶やハム、卵焼きに替えてもOK。軽食になるサラダです。



ねぎ油を使ったお料理ありませんか？

桶川市 M・S

●材料（1人分）

ごはん…茶碗軽く1杯、ミックスベジタブル
…30g、スモークサーモン…2枚、きゅうり
…1/4本、レタス…適量、ミニトマト
…2個、ベビーリーフ…適量
【調味料】すし酢…大さじ1、ねぎ油…
小さじ2、塩・こしょう…適宜

●作り方

- ①ボールに調味料を合わせ、温かいごはんに加えて混ぜ合わせる。
- ②ミックスベジタブルをゆでてザルにあげる。きゅうりはミックスベジタブルと同じくらいの大きさに切る。
- ③②を①に軽く混ぜ込む。
- ④③を器に盛り付け、食べやすい大きさに切ったスモークサーモンと、半分に切ったミニトマトを飾って、ベビーリーフを添える。

おすすめの一品



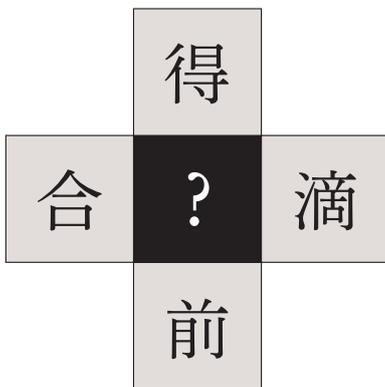
【ねぎ油】
170g 486円(税込)
『農・彩・土』の開発協力商品
深谷ねぎ、国産にんにく、しょうが、塩、压榨一番しぼり菜種油を用いた手作り調味料

「おしえて！パルレシピ」および9ページの「すぐそれパルごはん」のレシピ集は、パルシステム埼玉のホームページの「食育サポーターのおすすめパルレシピ」でご覧いただけます。ホームページはコチラ→<http://www.palsystem-saitama.coop/>
食育サポーター/パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすすめ」に沿った食育推進リーダーとして料理教室や学習会の講師などを務めます。

Quiz

あたまの体操

右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。



●締め切り/4月28日(金)

●正解者の中から抽選の上、5名様に500ポイントをさしあげます。

●このページの裏に解答を記入し、切り取ってお手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、広報課宛にご提出ください。お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



「雛」でした。

雛型(ひながた): 1. 実際の型を模して小さく作ったもの。模型。
2. 物の形式や様式を示す見本。手本。 3. モデル。

(応募総数) 2月号のQuizの応募総数は254通で239通正解でした。

広報課行き

ご記入いただいた個人情報は、利用目的の範囲内で利用いたします。ご本人の同意なく利用目的以外で利用することや第三者への提供は致しません。また不要になりました情報は速やかに処分を行います。(利用目的)・あすの紙面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付・クイズ当選者の名簿作成・ご意見、ご質問への回答