

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

pal★system  
パルシステム埼玉

# あする



1

2021 January

NO.317

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



新春のご挨拶

#Follow me!



お知らせ

パルシステム埼玉  
公式 Twitter  
始めました!





# 謹んで新春のお慶びを申し上げます

コロナ禍においても  
地域の支えあいを大切にしてまいります



パルシステム埼玉 理事長  
樋口民子

昨年はパルシステム埼玉の事業と活動へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。

2020年は新型コロナウイルスの感染症拡大で日本中、世界中が大きな影響を受けました。感染予防のため新しい生活様式が推奨され、くらしや社会のあり方も変わってきています。

こうした中、パルシステム埼玉では8月から段階的に活動を再開し、オンライン企画なども工夫して始めています。収束はまだ見えない状況ですが、2021年も組合員のくらしや地域、社会の課題に向き合い、できることから取り組みたいと思います。特に、自然災害が毎年のように起こり、コロナの世界的流行もあつて食糧の安定的な確保が課題となっています。組合員が生産者となりがり応援していくパルシステムの産直の関係をさらに強め、安全で安心なものを食べ続けられるように力を合わせましょう。

また、コロナの影響でシングルマザーや学生など弱い立場にある方の困窮が問題になっています。くらしが困難な時こそ生協が助け合いの力を発揮する時です。理念である「共生の社会づくり」を組合員、役員、地域の方々みんなで進める1年にしたいと思いをします。

2021年もどうぞよろしくお願い致します。

持続可能な組織と  
共生の社会をめざします



パルシステム埼玉 専務理事  
横山博志

昨年はパルシステム埼玉の事業・活動へ多大なるご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響により一時期、欠品や数量制限等が長期に渡ってしまったことについて改めてお詫び申し上げます。新型コロナウイルス感染症予防を徹底し、従業員や協力会社の皆さんの健康を守りながらの運営に、多くの組合員から励ましの言葉やメッセージ等が贈られ一同の励みになりました。ありがとうございます。

更に、7月の豪雨におけるカンパにも多くの寄付が集まり、困難な生活状況の中でも「たすけあい」の心が被災地の希望の光となっています。「昨年の台風19号でも、ある産地が壊滅的被害となりましたが、組合員募金によりふたたび生産活動が開始され、8割程度の生産まで戻ったと報告がありました。皆さんの心が確実に産地を元気にしています。

今年は、2030年ビジョンを決める年です。持続可能な組織と共生の社会を目指して行きたいと思いをします。

## 産地からのメッセージ

パルシステム埼玉と交流のある産直産地から  
代表の皆様にご挨拶をいただきました



### 親子三代60年構想



有限会社 沃土会  
代表 矢内 克志 様

新年明けましておめでとございます。  
本年は沃土会として35年になり、親子三代で60年続けることが目標です。

父親が20年、自分が20年、息子が20年。そうすると、自分はあと5年頑張つて、後継者を育てるために全集中で取り組んでまいります。

その後は息子に託し、20年、30年と次の世代に引き継いでくれることを期待しています。

沃土会に入って最初の10年間は、生産組合の方々に教えていただきながら育ててもらいました。それからは、パルシステムの組合員の皆さんをはじめ、多くの方に支えてもらい、現在に至ります。一人きりの生産者だったら、ここまで続けてこれませんでした。

新型コロナウイルス感染症の終息を願いながら、その影響で叶わなかった、産直4原則を新たに進めていきます。生産者と組合員の交流が産直の要です。お互いに推進していきましょう。

### 安全・安心な農産物を お届けします



南埼玉産直ネットワーク  
代表 濱野 恒 様

新年明けましておめでとございます。  
皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、旧年中は7月豪雨の際など、ひとかたならぬご厚情を頂き、深く感謝申し上げます。

私どもの組織は、当初、組合員の皆さんと近場での産地交流を目的として設立された産地です。昨年は、新型コロナウイルス感染症の流行によって、思うように交流活動を行うことが出来ずに、ご迷惑をお掛け致しました。私も大変残念に思っています。皆さんに産地へ足を運んでいただき、体験し触れ合うことが何よりの農業理解に繋がるものと考えております。今年は、新型コロナウイルスの感染症予防に充分配慮しながら、日本の農業の原点でもあるお米作りを体験していただけたらと思っています。

本年もメンバー一同、環境に配慮しつつ安心・安全な農産物を安定的に皆さんにお届けできるよう努力してまいります。皆さんの益々のご健康とご多幸を心よりお祈り致します。

### 皆さんの来訪を心待ちに



庄内産直ネットワーク  
代表 菅原 誠 様

パルシステム埼玉の組合員、役職員の皆様、新年あけまして、おめでとございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の発生により「新しい生活様式」や「リモートワーク」など世の中が大きく変化を求められた年でありました。

これまで取り組んできた、パルシステム埼玉の皆さんとの産直交流事業が一度も開催できず、とても残念に感じております。

これまでの産直交流事業は、消費者の皆さんとの交流を通じて、私たちの世代のみならず後継者といわれる若い農業者にとつても、「お米を作る楽しみ」や「将来への希望」を感じさせてくれる大切な事業であると考えております。

この新型コロナウイルスが一日も早く終息することを願うとともに、また「庄内の田んぼ」で皆さんとお会いできる日を楽しみにしております。





# 新サービス始めました ステーション・パル



こんせんくん  
保冷バックの  
貸し出しあり★



自転車でセンターまで取りに来る  
※駐車場もご用意しています



1配達1スタンプ  
もらえるよ☆



センターで受け取る  
※実際の受け取りは室内です

オートロックだから注文できない…

配達曜日や時間が合わない…

空箱の置き場所に困ってる…

そんな悩みを解消できる新サービス「ステーション・パル」についてご紹介します。

ステーション・パルは、10月2回からパルシステム埼玉の蔵センターと入間センターで開始したセンターで直接商品を受け取るサービスです。

**ポイント1**

**パルシステム手数料が無料**

センターでの受け取りにすることで、1回198円（税込）のパルシステム手数料がなくなります。

**ポイント2**

**お好きな曜日、時間で受け取れる**

カタログを見ながら Web サイトやアプリ、注文用紙で注文します。（注文用紙提出は商品の受け取りでセンターに来たときです）

ご希望の曜日を利用開始時に指定し、指定曜日の10～18時半（入間センターは10～19時）の間でお好きな時間に商品をお受け取りいただけます。お仕事帰りや送迎のついでなどにセンターにお立ち寄りください。

**Q** 自宅に届けてもらっている組合員でも利用できるのですか？

**A** ステーション・パルに切り替える手続きをしていただければ利用可能です。詳しくはお問合せください。

**Q** 蔵センター・入間センター以外でも利用できますか？

**A** 現在は2センターのみのサービスです。他センターでサービスを開始する場合は改めてお知らせ致します。

**Q** 何点から注文できるのですか？

**A** 牛乳1本からでもご注文いただけます。

ステーション・パルについてのご質問は左記までお問合せください。

パルシステム問合せセンター  
0120・868・014  
月～金 午前9時～午後8時  
土 午前9時～午後5時

組合員の皆さんに注意喚起です

「新しい消費生活様式」の影響で相談増加！  
インターネット通販のトラブルに  
あらためて注意！

（国民生活センターホームページより）

■事例1

相談事例  
高校生の娘がダイエット青汁を定期購入とは認識せず申し込み、解約しようとしたら高額な料金を請求された。

■事例2

格安で販売されていた有名ブランドの時計を申し込んだら、写真と異なる偽物が届いた。

消費者へのアドバイス

通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。事前に返品・解約の条件や販売事業者の連絡先を確認しましょう。お金や個人情報の詐取等を目的とした詐欺的な通販サイトもあります。少しでも怪しいと思ったら利用しないようにしましょう。

「お試し」のはずが、高額な料金を請求されたという相談も寄せられています。注文前に定期購入の契約になっていないか確認しましょう。

不安に思った場合や、トラブルが生じた場合、また「怪しいな？」と思ったら、すぐに最寄りの消費生活センター等へ相談してください。

※消費者ホットライン「188（いやや！）」  
お近くの消費生活相談窓口をご案内します

## 10月事業報告

組合員数 205,851人 前月比 -1,311人  
(単位：千円)

|        | 実績        | 前年比      | 予算比       |
|--------|-----------|----------|-----------|
| 供給高    | 2,601,711 | 116.8%   | 117.3%    |
| 総事業高   | 2,677,437 | 116.1%   | 116.7%    |
| 事業総剰余金 | 701,019   | 117.7%   | 117.0%    |
| 経常剰余金  | 101,934   | 1,895.7% | 22,305.0% |

※供 給 高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする全商品の総額  
※10月営業日…2019年度：23日 2020年度：22日

## 理事会レポート

第14期2020年度  
第6回理事会  
2020年11月25日開催

## 監事会報告

【議決事項】

●議決事項はありませんでした。

【監事会報告】

●監事監査基準制定について

I. 第6回監事会 11月24日開催

●前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をしました。

●当月の監査活動の振り返りをしました。

●中間監査の振り返り、付記事項の予定項目等について協議しました。

●監事監査基準制定について協議しました。

II. 11月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

定例理事会、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議、エリア別総代会議、エリア委員会傍聴（西部・南部）

【監査活動】

中間会計監査、監事連絡会、代表理事懇談会（専務理事）、管掌理事ヒアリング（組織）、八重洲監査法人監査立会、内部監査立会（マネジメント推進室・総務人事部）

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連理事会・監事会・中間監査・役員員研修、セカンドリーグ埼玉理事会・中間監査、2021年度事業活動方針検討会、日本監査役協会（法律講座・web）

【員外監事の目（続・同一労働同一賃金①）】

非正社員（契約社員）には退職金を支給しないことは、不合理な格差でしょうか？

今年10月、同一労働同一賃金に関する、五つの最高裁判決が出され、冒頭の設問についても判示されました。

それによると、店舗業務に従事する契約社員の職務の内容及び配置の変更の範囲が、同じ業務に従事する正社員のそれと一定の相違がある等の事情を踏まえると、退職金不支給は労働契約法20条にいう「不合理」性は否定されます。では、賞与、扶養手当などは？

（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。お待ちしております（P11の用紙に記入して、配送便でご返送ください）。



① 2度焼きしているので、手作りしたようなふっくらと香ばしい食感です。



② 蛍光灯の光などによって緑化してソラニンを生成するため、保存は冷暗所が適しています。

## Q1

かなり利用者です。  
カタログにはお弁当用商品が  
あまりないのですが、  
インターネット注文ならありますか？

インターネット注文の「お弁当に便利」カテゴリでご利用のカタログに掲載していない商品も、一部注文することができます。

たとえば「お弁当に便利」「お手軽ランチ」「子ども向けおやつ」「おとなスイーツ」「赤ちゃん・キッズOK食材」などの項目があります。

右記については、カテゴリにある「テーマ別に探す」でご利用いただけます。

※かなりセレクトご利用の方はインターネットでの注文はできません

## Q2

『産直米の焼きおにぎり』は  
自然解凍で食べられますか？

電子レンジやオーブントースターで加熱してお召し上がりください。

『産直米の焼きおにぎり』は、「加熱調理の必要性」の欄に記載されているとおり、必ず加熱してお召し上がりください。加熱しないと、でんぷんがα化（糊化）せず、おいしくない場合があります。冷凍食品は、パッケージなどに記載されている調理方法を確認してから調理してください。「加熱調理の必要性」の欄に加熱するように記載されている場合は、必ず加熱してください。衛生面からも味の面からも加熱調理することを想定して製造されています。（①）

## Q3

「無洗米」と「普通の精白米」では、  
栄養価は違いますか？

お米の主成分である炭水化物やたんぱく質は、無洗米も普通の精白米もまったく変わりません。

普通精米には米の表面に肌ぬかが残っているため、炊く前に水洗いする必要があります。パルシステムの無洗米は、ぬかでぬかをくっつけて取る方法で、あらかじめ肌ぬかを取り除いたお米です。

無洗米は、洗米しないことで水溶性ビタミンであるB1やナイアシンが流れ出すことなく、普通の精白米より1.8倍も多く含まれます。（ただし、1日の所要量からするとごくわずかです）

## Q4

じゃがいもや玉ねぎが  
保冷箱で届きます。  
品質は大丈夫ですか？

「青果専用保冷剤」を使用して、青果に適した温度でお届けしています。

常温用の箱の中は外気温とほぼ同じになるため、とくに夏場は高温多湿の影響による傷みや、品質劣化が起こりやすくなります。そのため「青果専用保冷剤」を使用して、外気温が高くなる4月～11月は保冷剤を入れて、12月～3月は冷えずを防ぐため保冷剤を抜いてお届けします。

結露がついて届いた場合には、袋から出して乾かしてから、野菜室や冷暗所にて保管をお願いいたします。（②）

表紙レシピ  
すぐそれパルごはん

## 餅入り春巻き

調理時間30分



レシピ集はパルシステム埼玉のホームページでご覧いただけます。



### 材料（4人分）

春巻きの皮（できれば大）…8枚、もち（切りもち）…2個、鶏ムネ肉…150～200g、スライスチーズ…8枚、焼きのり…2枚、片栗粉…適量、塩…少々、こしょう…少々、酒…小さじ1、揚げ油…適量

### 作り方

- 鶏ムネ肉に塩、こしょうをまぶし、酒をふって、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで5～6分加熱する。
- ①の粗熱が取れたら汁けを拭いて細かく裂き、8等分に分ける。
- ③もちは棒状に4等分、焼きのりは四角に4等分に切る。
- ④春巻きの皮をひし形に広げ、チーズ、切ったもち、鶏肉の順にのせ、一巻きする。巻いた所に焼きのりをはさみ、全部巻いたら、端に水溶き片栗粉を塗ってとめる。
- ⑤170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。



食育サポーター  
鈴木 二三四さん

ボリューム感があり、揚げたてが  
オススメです。  
鶏ムネ肉のかわりにササミでも可！



## リソース・リサイクル報告

資源循環と  
廃棄物の削減のため、  
回収にご協力ください

| 対 象     | 回収量/数     | 回収率             | 対 象       | 回収量/数   | 回収率              |
|---------|-----------|-----------------|-----------|---------|------------------|
| 商品カタログ  | 137,843kg | 61.0%（前月比+9.0%） | 注文用紙      | 2,726kg | 66.2%（前月比-7.7%）  |
| リユースびん  | 27,064本   | 63.4%（前月比+6.8%） | お料理セットトレイ | 908kg   | 61.0%（前月比+4.6%）  |
| 紙パック類   | 4,904kg   | 60.6%（前月比+9.2%） | 産直米米袋     | 405kg   | 32.6%（前月比-0.8%）  |
| プラスチック袋 | 3,466kg   | 24.8%（前月比+2.3%） | たまごパック    | 7,124kg | 80.0%（前月比+14.5%） |
| ABパック   | 949kg     | 20.5%（前月比+2.4%） | ペットボトル    | 2,548kg | 69.1%（前月比+16.4%） |

※回収実績（2020年10月）

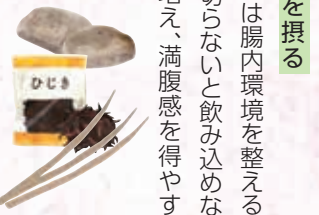


# 毎日を豊かに くらしのあれこれ

**point** 食物繊維の多い食品を摂る

食物繊維を多く含む食材は腸内環境を整える働きがあります。また噛み切らないと飲み込めないで自然と噛む回数が増え、満腹感を得やすくなります。

●食物繊維の多い食品  
わかめ・ひじき・こんにゃく・ごぼう・豆腐 など



**point** 野菜をたっぷり摂る

野菜という「サラダ」がイメージされますが、生野菜以外にも体を温める効果のある根菜類やネギ・ニラ、にんにく、しょうがなども代謝を上げるのに有効です。

●おススメの野菜  
きんぴら・白菜・たまねぎ・ブロッコリー・トマト など



毎日の食事から、解消法として意識するとよい3つのポイントをお伝えします。

① 正しい食べ過ぎを防ぐ

つい食べ過ぎてしまう年末年始は体重が増えてしまいがち。増えた体重や見た目にショックを受け、過度な食事制限をしてしまつてはリバウンドの原因となります。さらに筋力が低下すると体の基礎代謝量が減少するため、かえって太りやすくなってしまうのです。



## 今月のテーマ 正月太りを解消しよう

**ラジオ体操**

ラジオ体操は多くの人が子どものころから慣れ親しんだ体操なので、無理なく動けて毎日続けることができるでしょう。体操は3分ほどの短い運動ですが、全身の筋力を使うように作られておりストレス解消にもつながります。



**足踏み体操**

下半身の引き締めが期待できる足踏みは、ダイエットに効果的な有酸素運動です。両手を床に平行になるまで振りながらその場で足踏みし、足は膝が直角になるようにあげて腹筋を意識しながら50回を1日2セット行います。



**point** 良質なタンパク質を含んだ食材

減量中は、血液のもととなる鉄分の豊富な赤身の肉や魚を上手に活用するとよいでしょう。良質なタンパク質を適切な量で摂取することは、健康な体を維持するためにはもちろん、ダイエットに効果的です。

●おススメの食材  
牛や豚の赤身・まぐろの赤身・かつおたまご・ヨーグルト(無脂肪タイプ) など



お仕事などで運動に時間が取れない方へ、移動時間を有効利用する“ちょいごと運動”をご紹介します。

- ☑エレベーターは使わず階段を利用する。
- ☑自宅から駅までを1分間に約120メートル進むぐらいの速さで歩く。距離が短い場合はひと駅手前から歩く。
- ☑電車やバスでは座らず、揺れに注意しながらかかとを上げて立つ。

座った場合は膝の内側を合わせて内太ももを鍛える。



二の腕引き締めストレッチ

椅子に座って右手をまっすぐ耳の横まで伸ばし、手のひらは左に向けまします。右のお尻が動かないよう固定したまま、右体側(右の腰から右の指先まで)を左に側屈させてください。たっぷり呼吸をするイメージで、30秒ほどキープします。反対も同様に行います。



下腹部ストレッチ

椅子に座り右足が床と平行になるように真っ直ぐ上げてそのまま15秒キープしてください。左足も同様に行います。



二の腕が耳より後ろにいくように!

つま先は伸ばさないで!

化学合成農薬や化学肥料は使わず育てられ、作る人にも食べる人にも優しいバナナ



地元の人々はあまり食べない『バランゴンバナナ』を交易に選ぶことで食生活や地域経済に影響を与えません

『バランゴンバナナ』『エコシリリンプ』『マスコバド糖』などの交易を行なう「オルター・トレード・ジャパン(ATOJ)」。一押し『バランゴンバナナ』を通して活動に対する思いに迫ります。

## 国際産直活動の媒介者 オルター・トレード・ジャパン



オルター・トレード・ジャパンは1989年に首都圏コープ事業連合(現パルシステム連合会)などの共同出資によって設立された会社です。

活動の始まりは、砂糖の国際価格の大暴落。「砂糖の島」と呼ばれたフィリピン・ネグロス島では労働者は職を失い、多くの人々が飢餓に苦しみました。彼らの支援のために募金活動を行いますが「募金だけではなく、そこで生活をしている人々の自立のための経済づくり」が重要と考え「マスコバド糖」の輸入を始めます。その後、『バランゴンバナナ』やインドネシアの『エコシリリンプ』と交易は着実に広がってきました。

生産者はバナナを出荷することにより、継続的に安定した現金収入が入り、子どもを学校に通わせることができるようになりました。ATOJ商品の特徴は、日本では生産しがたいが、きちんと顔が見える海外の生産者によって作られたおいしいものであること。

新型コロナウイルス感染症の影響でバナナの圃場に行けない時期や港まで交通規制があったりなど、産地も大変な時期ですが、私たちが「選ぶ」ことが生産者の生活を支えています。

### 講座を開催しました!



10月9日(金)、パルシステム埼玉は赤松結希さんを講師に迎え、産直講座「オルター・トレード・ジャパン」国際産直編を開催しました。今回は初の試みとして自宅からのオンライン参加とばら★てらす会場での同時開催で、合計33人が参加しました。

**バナナの保存方法**

○寒い時期  
バナナが青い場合は、15度以上の暖かい部屋で保存。寒い場所に置くとなかなか熟しません。熟したバナナを日持ちさせたい場合は、涼しい場所に置くことと長持ちします。長時間13度以下にさらされると皮がくすんだ色になりますが、果肉には影響ありません。

○暑い時期  
ビニール袋から出して、風通しの良いところで保存。熟度が進んだら、冷蔵庫で保管すると長持ちします。皮は変色しますが、実は白いままです。

○長期保存  
皮をむいてラップに包み、冷凍庫で保存。







次のクイズ2問にお答えください。全問正解者の中から抽選で『パルシステム商品福袋』を10名様にプレゼント！  
ご応募は、ページ下の解答用紙に記入して、注文用紙といっしょにご提出ください。



今年は  
『パルシステム商品福袋』  
●締め切り：1月29日(金)  
●商品の発送は、2月中旬予定です。  
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

何が入っているかは  
届いてからのお楽しみ

「静かなお正月」  
毎年暮れからお正月は、子ども達や孫達と賑やかに過ごしますが、コロナ禍の中、みんなで集まるのは中止にしました。20年以上続いた集まりで初めて静かなお正月になりました。  
日高市 パグ

「紅玉りんご」  
紅玉りんごが出回ると「りんごジャム」とおいしいんだろ。ヨーグルトに入れたりパンにつけたり、旬の季節の年に1、2度簡単に作れておいしいジャム。紅玉よありがとう!!!  
二郷市 岩下 秀子さん

フリートーク

# Letters

みなさんからの便り

採用させていただいた方に、  
300ポイントをプレゼントします。



テーマトーク  
「年賀状」

「ハガキもいいね」  
親戚や年配の知り合いなどLINEやメールアドレスを知らない人もいるので、年賀状というハガキでのやりとりがあってもいいのかなと思います。  
草加市 くまのもも

「紙は保管可能」  
ステイホームを利用して、20〜30年前に頂いた年賀状を読み返し整理しました。社会人になったばかりの初々しくヤル気に溢れた言葉や悩みなど、今は忘れてしまった気持ち懐かしさもあり、面白かったです。紙のよさは、ずっと保管できること。20〜30年前の友達の手書きの文字が、私を当時に戻してくれました。  
さいたま市 ういん

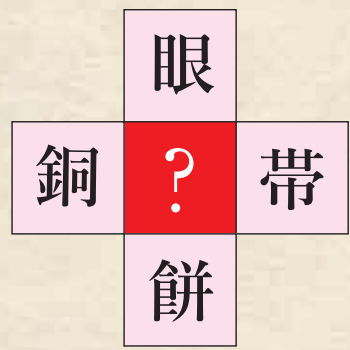


行田市 青山 真唯さん

「感謝の年賀状」  
他人とのコミュニケーションが苦手な私。ほんの数枚の年賀状ですが、少しでも私の事に思いを寄せてくれた方に感謝・感謝です。  
鶴ヶ島市 コスモ

## 問 1 漢字クイズ

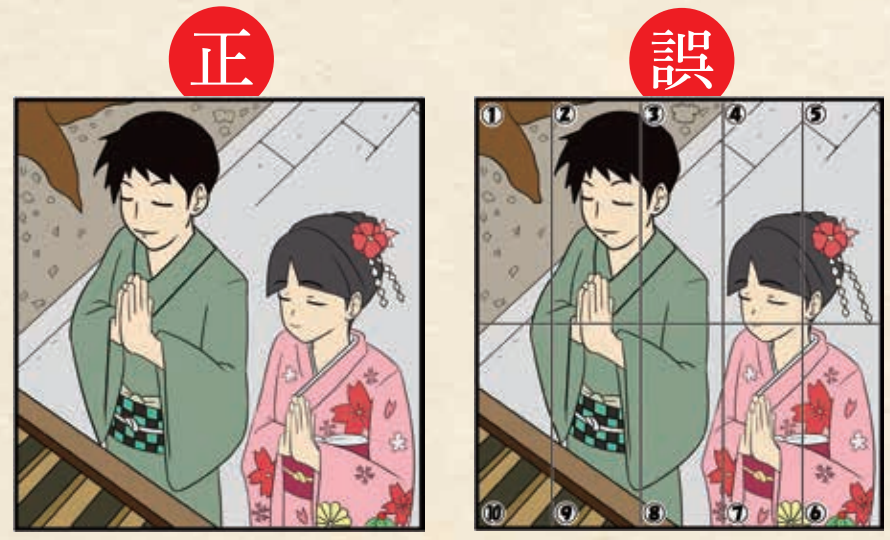
漢字クイズです。下の空欄の中に、ある漢字を当てはめると2字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。



「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。

## 問 2 間違い探し

間違い探しです。左右の絵を見比べて、違う部分を5カ所探して間違いの番号をお答えください。(印刷の汚れ、にじみなどは含みません)



3月号テーマ「魔法が使えたら…」 締め切り1月29日(金)



新春 クイズ

解答用紙

|     |     |
|-----|-----|
| 問 1 | 問 2 |
|     |     |

名 前 \_\_\_\_\_

組合員番号 \_\_\_\_\_

### 読者アンケート

1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。

|                                         |                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 新春のご挨拶         | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告   |
| <input type="checkbox"/> ステーションバル       | <input type="checkbox"/> “選ぶで変わる”ほんもの実感 |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート        | <input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| <input type="checkbox"/> 監事報告           | <input type="checkbox"/> Letters        |
| <input type="checkbox"/> バルのこたならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> お楽しみ新春クイズ      |
| <input type="checkbox"/> すぐそれバルごはん      | <input type="checkbox"/> おしえて! バルレシピ    |

ご意見 \_\_\_\_\_

( お便りだけ記入しても OK )

あなたの一言やイラストをお寄せください。また、最近気になるニュースや「あすーる」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ペンネームでも OK。(ペンネームがない場合は実名で掲載させていただきます。)

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★3月号テーマ「魔法が使えたら…」  
もしも1度だけ魔法が使えたら、みなさんは何に使用しますか? ぜひお便りください! イラストも大募集中です!

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしています。  
P.11の用紙に記入して、広報課宛に配送便でご返送ください。  
採用させていただいた方に、300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)

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 0120-98 5-058 (広報課)

締め切りは  
1月29日(金)

300ポイントを  
プレゼント♡

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。

●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  
\*地域活動室 / 0120-070-920  
(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  
https://www.palsystem-saitama.coop

( 月～金/午前9:00～午後8:00 )  
( 土のみ/午前9:00～午後5:00 )

「元旦に書きます」  
医療職のため、年末も通常に働くことを30年以上過ごしてきました。年賀状を書く余裕もなく、毎年1月1日に届いた年賀のご挨拶をじっくりと拝見しながら返信のよな賀状をしたためます。  
元旦は初詣と年賀状書き、そしてパルの食材で手作りしたお節料理をいただきます。  
蕨市 ゆっちゃん

「子どもの写真」  
独身時代は「年賀状に子どもの写真を載せられても…」と思っていましたが、自身が出産してから毎年子どもの写真を使っています。(笑 許して!)  
東松山市 ちーま

「止める? 止めない?」  
毎年の事ながら年賀状に関してはとても負担に感じている私です。止めよう止めようと思いつつ中々決心がつかず今に至っています。  
久喜市 ミュートン

「日本の伝統文化」  
海外駐在から帰国したのが今年の4月。久々に会いたい人が沢山いますが、コロナ禍で全く会えません。せめて年賀状で久々にご挨拶したいと思う気持ちもありつつ、海外にいる間すっかり年賀状文化から離れていたため、面倒だなという気持ちもあり複雑です。  
さいたま市 沼尾 梢さん



# おしえて! パルレシピ

お正月に余った食材を  
活用できますか?

白岡市 1・Y

## ADVICE



食育サポーター  
花泉 ゆみさん

昆布は、酢を加えて煮ると、不溶性植物繊維の一部が溶けて、柔らかくなります。だしを取った後の昆布も酢を加えて煮るとおいしい佃煮になります。

### 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」に沿った食育活動を推進する組合員です。

## 今月のメニュー 昆布の佃煮

### 材料 (4人分)

乾燥昆布…40g (だしをとった後の昆布なら160g)  
水…360cc、酢…40cc、しょうゆ…大さじ4、砂糖…大さじ1/2  
白ごま…小さじ1/2 (じゃこなどでもよい)

### 作り方

- ① 乾燥昆布は布巾で砂を落として、2cm角に切る。  
(だしをとった後の昆布も2cm角に切る)
- ② 鍋に昆布と水、酢を入れ、約10分間煮てからしょうゆと砂糖を加え、弱火で汁がなくなるまで煮る。
- ③ 皿に盛りつけ、上から白ごまをかける。

おすすめの一品



『北海道えりも産日高昆布』  
70g 388円(税抜)  
コクのあるだしがとれ、やわらかく煮やすいので、煮物や昆布巻きにおすすめです。

## 応募方法

### ①パソコン

<https://www.palsystem-saitama.coop/toiawase>

### ②携帯電話

スマートフォン



### ③配送便

お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、配送便で広報課宛にご提出ください。



# お楽しみ! 新春クイズ



- P11の新春クイズ(全部で2問)にお答えください。全問正解者の中から、抽選で10名様に賞品をお送りします。
- 締め切り/1月29日(金)
- お便り、イラストもお待ちしております。

## 先月の解答は

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | 大 |   |
| 平 | 和 | 尚 |
|   | 牛 |   |

## 「和」でした。

和尚(おしょう):①戒を授ける師の僧。また、修行を積んだ僧の敬称。②僧位の一、法眼(ほうげん)のこと。③寺の住職。また、僧侶のこと。「山寺の和尚さん」④⑤芸芸に秀でた者。武道・茶道の師匠など。⑥江戸初期、上位の遊女。

応募総数 11月号のQuizの応募総数は301通で295通正解でした。

広報課行き

ご提供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。  
(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など