

【理念】▶ 心豊かな暮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

pal*system
パルシステム埼玉

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

あする



8

NO.324

2021 August

特集

第28回通常総代会報告 ▶ P.2

お知らせ

パルシステム埼玉
公式Twitter
始めました!

#Follow
me!



第28回通常総代会報告

一人ひとりの声が協同の力に

6月10日(木)、パレスホテル大宮(さいたま市)で第28回通常総代会を開催し、総代388名のうち、368名(実出席28名、書面出席340名、委任出席0名)が出席し、第1〜5号の全議案が賛成多数で可決・承認されました。また、初めてライブ配信を行い、自宅からの傍聴を可能にしました。



通常総代会は生協の意思決定の場

総代会では、昨年度パルシステム埼玉が取り組んだことが事業活動方針に沿って行われたかを確認します。また、次年度に取り組む事業や活動が、組合員のくらしに貢献できるものかを判断し議決します。総代会で決定した方針に従いすべての事業や活動が進められるため、総代会が生協の「最高意思決定機関」と呼ばれています。

組合員の代表「総代」

生協は組合員の意見を受け、運営する組織ですが、20万人を超えるパルシステム埼玉の組合員がみんなです。話し合うのは難しいため、運営に携わる組合員の代表である総代を決めます。加入歴や購入額には関係なく、組合員ならば総代になる権利が与えられており、立候補者から選挙

で選ばれます。総代会で提案される議案について「賛成」「反対」等の意思を示せるのは組合員の代表である総代だけです。



みんなの声でよりよい組織に

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、書面で意思表明をする書面出席を中心に、時間を短縮しての開催でした。そのような状況のなか、総代が組合員の代表として意思を伝え、全議案が可決・承認されました。



パルシステム埼玉 理事長
樋口 民子

この度、総代会終了後の理事会にてパルシステム埼玉の理事長に選任された樋口民子です。

コロナ禍もあり、社会や世界が大きく変わるなか、特別報告された事業と活動の柱である2030年ビジョンを作れたことは大きな成果です。これをパルシステム埼玉に関わるすべての方々の目標とし、実現に向け取り組んで参ります。

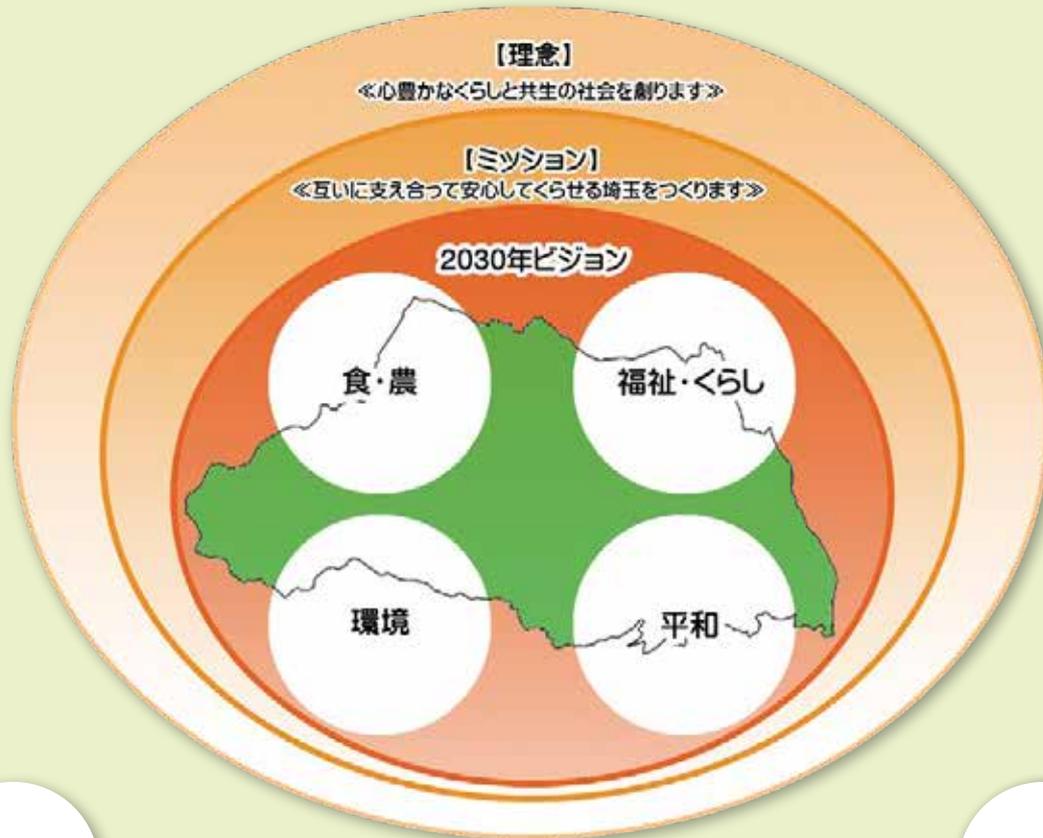
ワクチン接種も始まり状況が落ち着くことを期待する一方で、格差や貧困だけでなく社会的にもつながり方を失い、困窮する人が増えています。助け合いの組織として生協の力を発揮し、組合員一人ひとりのくらしと想いを大切に、より良い社会に向け力を合わせていく1年にしましょう。

よろしくお願いたします。



これからの10年に向けて パルシステム埼玉 2030年ビジョン

協同組合であるパルシステム埼玉が、理念・ミッションの実現に向け
10年後のめざす姿として2030年ビジョンを策定しました。



食・農

持続可能な食の安全と安心を守りながら、豊かな食文化と食生活を広げます。

環境

一人ひとりが、地球環境に配慮した「きりかえる」行動をくらしの中に広げます。

平和

多様性を認め合い、争いや格差のない命が大切にされる社会を広げます。

福祉・くらし

助け合いの輪で、誰もがいきいきと安心して暮らせる地域社会づくりを広げます。

2030年ビジョンを実現させるための取り組み

事業・経営

- ▶ 事業・活動の改善及び革新を進め、安定した経営基盤を築きます。
- ▶ くらしの多様化に対応できる供給事業の改善や商品開発を進めるとともに、保障事業を伝え組合員のくらしを支えます。

人・組織

- ▶ 職員一人ひとりが、パルシステムで働くことに誇りをもって活躍し続けられる組織をつくります。
- ▶ 人材の確保と育成を強化し、多様な背景を持つ人たちが活躍できる組織づくりを推進します。
- ▶ 組合員活動の新たな参加・参画の仕組みをつくり、活動の担い手づくりを進めます。

理事会レポート

第15期 2021年度 第1回理事会 2021年6月10日開催

【議決事項】

- 第1号議案 第15期理事会 役付き理事及び代表理事選任の件
第15期理事会における役付き理事及び代表理事について、左記の通り承認されました。

代表理事 理事長 樋口民子
代表理事 専務理事 横山博志
管理管掌理事 森田康生
事業管掌理事 高橋健司
組織管掌理事 談 麗青

第15期 2021年度 第2回理事会 2021年6月10日開催

【議決事項】

- 第1号議案 2021年度理事会運営の件
2021年度の理事会日程、理事会への部門長及び監事会事務局職員の傍聴参加が承認されました。
- 第2号議案 管掌理事の職務代行順位の件
代表理事に事故ある時の管掌理事の代行順位が承認されました。
- 第3号議案 第15期理事会 常任理事選出の件
第15期理事会の常任理事として、苅宿亜基子理事、山水磨留美理事が指名され、承認されました。
- 第4号議案 第15期理事会 役員人事委員会 委員選任の件
第15期理事会の役員人事委員会の委員6名（理事長、専務理事、理事4名）について承認されました。

- 第5号議案 第15期理事会 役員報酬審議会 委員選任の件
第15期理事会の役員報酬審議会の委員7名（理事3名、監事1名、外部有識者3名）について承認されました。

【監事会報告】

第1回監事会にて、監事会議長及び特定監事に奥野友佳子が選任された旨、報告されました。

第15期 2021年度 第3回理事会 2021年6月23日開催

- 第1号議案 第15期理事会小委員会の設置及び委員選任の件
理事会の下の小委員会の設置及び委員選任について提案され、承認されました。

商品環境委員会	苅宿亜基子、久保田真理子、坂本朋子、高木まり、中澤雅喜、高橋健司
産直委員会	山水磨留美、國見淑香、佐々木裕子、森田康生
地域活動委員会	那賀美奈子、長妻さよ子、西内良子、福本悦子、松本令子、談 麗青

- 第2号議案 2021年度 理事報酬額決定の件
2021年度理事報酬額について提案され、承認されました。
- 第3号議案 役員退職慰労金支給額決定の件
第28回通常総代会をもって退任した理事8名の役員退職慰労金の支給額について承認されました。
- 特別報告
役員人事委員会答申（理事報酬、役員退職慰労金）
- 監事会報告
2021年度監事監査計画について

監事会報告

- I. 第1回監事会 6月10日開催
● 監事会議長及び特定監事を選定しました。
- II. 第2回監事会 6月22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。
● 総代会前及び当日の調査報告を行い、総代会後の調査の計画を協議しました。
● 2021年度監事監査計画について協議し、作成しました。
● 監事報酬等について協議し、代表理事に通知しました。
● 監査法人の監査報酬について協議し、報酬同意をしました。
● 新任理事、新任部長にアライングについて協議しました。
● 事業所往査計画について協議しました。
- III. 6月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

第28回通常総代会、定例理事会、理事共有化会議、経営会議、役員報酬審議会

【監査活動】

総代会調査（前・当日）、監事連絡会、代表理事懇談（理事長）
【その他の活動・研修等】
埼玉厚生協連（総会・総会監査・監事会・理事会）、セカンドリーグ埼玉（総会・総会監査）、パルシステムグループ監事連絡会議、新任役員研修、日本監査役協会（会計基礎編・応用編、デジタルガバナンス、監事の心構え）

【員外監事の日（著作権法改正③）】

著作権には、種々の知的財産権の中でも、ユニークな点があります。それは、登録しなくても、著作物の「創作」とともに、権利が発生するということです。この点は、権利の発生に特許庁の登録を必要とする特許権や実用新案権、意匠権、商標権などは異なりません。

しかも、前回述べましたように、著作権の発生に必要な「創作」性は、一般的に高度なものは要求されません。したがって、世の中には著作物があふれかえっていると考えると、それほどの外れではないでしょう。（続）

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、なんでもお尋ねください。お
待ちしています (P11の用紙に記入し
て、配送便でご返送ください)。

パルのことなら なんでも聞いて

Q

とうもろこしのおいしい
食べ方を教えてください。

A

ゆでて食べるのがおすすめです。
とうもろこしはもぎた
てが一番おいしく、時間が経つ
ほど甘みが減っていくので、届いたらなる
べく早く調理して食べてください。皮は
調理する直前にむくことをおすすめしま
す。一番内側のうすい皮を残してゆでても
問題ありません。

【おいしいゆで方】

鍋にとうもろこしと水を入れ、火にか
けます。

沸騰後3〜5分ほどでゆで上がりま
す。また、沸騰してからとうもろこしを入
れると、シャキッとした食感になります。
ゆで上がってから塩水にさっとつければ、
粒の表面がしわになりにくくなります。



温度の高い場所で保管・保存す
ると、実がしなびてしまうので
気をつけましょう

Q

実の小さいものや1粒しか
入っていない枝豆がありま
した。どのような基準で出
荷されるのでしょうか？

A

さやの中に実が入っていない
ものは出荷基準外ですが、1
粒入りのものについては出荷
基準内としてお届けしています。ただし、
1粒だけの枝豆を寄せ集めて出荷するこ
とは基準外ですので、なるべく2粒ないし
3粒の枝豆を中心に袋詰めを行うように
しています。なお、出荷基準外の枝豆が
混入する理由は、収穫作業に追われて選
別が不十分となってしまうことが考えら
れます。

産地では必ず指で実の入り具合を確認
しながら作業が進められ、実の大きさに
ついては7分程度を目安に出荷するよう
努めています。



枝豆には天然色素が含まれて
いるため、ゆでると色素が溶け
出し赤くなることがあります

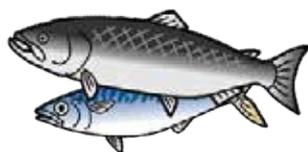
Q

魚を焼いたら身がドロドロ
に溶けてしまいました。

A

ゼリーミートと呼ばれる現
象が考えられます。これは鮮
度や腐敗とは一切関係なく、も
ともと魚に寄生した胞子虫に由来するタ
ンパク質分解酵素が魚の死後に働きたす
ことで生じる現象です。どの魚でも起
り得るものですが、中でもさば、鮭、銀だ
らなどに多く見られる傾向があります。

ゼリーミート現象は30〜60℃の温度帯
で進みます。そのため冷凍状態で発見す
る方法は確立されておらず、製造工場
の発見は困難となっています。胞子虫は
ヒトには寄生しないため、この現象を起
こした魚を食べたとしても人体に影響は
ありません。しかし本来は商品としてお
届けすべき品質ではないため、このよう
な商品を発見し
た場合は、お手数
ですがご連絡く
ださい。



ゼリーミートは魚が生きている
状態では進行しません



食育サポーター
中島 園子さん

電子レンジにおまかせで、忙しい時に大助かりの簡単カレー。豚ひき肉でもOK。冷蔵庫に残っている野菜を使えば、冷蔵庫整理にもなります。カレーは、ルウにより量を調整してください。



電子レンジで簡単 キーマカレー

調理時間
20分

表紙レシピ
すぐそれぱるごはん



材料(4人分)

合いびき肉…250g、玉ねぎ(みじん切り)…1個、人参(みじん切り)…1/2本、きのこ…100g、なす…2本、にんにく…1片、カレールウ…4片、トマト缶(カット)…1缶、ケチャップ…大さじ2、ソース…大さじ2、酒…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1/2、水…80cc、目玉焼き…卵4個分、ごはん…4人分

作り方

- ① 玉ねぎ・人参・にんにくはみじん切り。なすは1cm位の半月切り。きのこはひと口大に切る。カレールウは粗く刻む。
- ② すべての材料が入る耐熱ボウルに、合いびき肉・酒・しょうゆを入れ、フォークで混ぜて、ひき肉をほぐしておく。
- ③ ②に、人参・なす・きのこ・トマト缶・カレールウ・ケチャップ・ソース・玉ねぎ・にんにく・水を順に入れ(混ぜなくてOKです)、ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ④ 電子レンジから一度取り出し混ぜ合わせ、ラップをしてさらに600Wで8分加熱する。
- ⑤ ※様子を見ながら加熱時間は調整してください。
- ⑥ ⑤加熱している間に目玉焼きを用意する。
- ⑦ よく混ぜて、盛り付ける。



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。



リユース・リサイクル報告

データを見ながらリサイクルのこと、考えてみよう!

対象	回収量/数	回収率
商品カタログ	142,839kg	63.9% (前月比 +3.4%)
リユースびん	27,378本	64.4% (前月比 +7.5%)
紙パック類	5,389kg	64.2% (前月比 +12.1%)
プラスチック袋	3,816kg	26.1% (前月比 +1.5%)
ABパック	978kg	18.4% (前月比 -4.0%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,271kg	78.8% (前月比 +8.2%)
お料理セットトレイ	880kg	54.9% (前月比 -2.4%)
産直米米袋	392kg	33.6% (前月比 -0.2%)
たまごパック	7,467kg	81.6% (前月比 +8.5%)
ペットボトル	3,056kg	73.2% (前月比 +20.0%)

回収実績(2021年5月)

商品探訪 これが好き*

今月の一品

無選別稲庭うどん

別冊カタログ「食楽広場」で展開している(株)協和のだんらんの中で、この時期おすすめの『無選別稲庭うどん』の魅力がわかりました。



製造メーカー(有)ほりえのみなさん(秋田県横手市)

営業担当者に
聞きました!



株式会社協和
常務取締役
畑山 哲也 さん



『無選別稲庭うどん』300g×3
通常価格1,500円(税込)
●次回企画:8月4回(食楽広場)



(株)協和とだんらんとは

協和は1976年の創業以来、生協の宅配部門専門に事業を続け今年で46年目を迎えます。宅配部門の販売に特化した商品「だんらん」を中心に展開し、多くの方からご支持をいただいています。

『無選別稲庭うどん』の開発ポイント

秋田県の名産である稲庭うどんは日本三大うどんの一つと数えられ、ご当地うどんの中でも高級品としての贈答が中心となり、自分で購入して日常的に食べる方は少ないものとされてきました。

他の製品と比べ、稲庭うどんは昔からの製法にこだわる分、手作業に頼る割合が高く、その手間から価格に上乗せせざるをえず、スーパーなどでも高級品として販売されています。そのようななかで『無選別稲庭うどん』は北海道産小麦粉を使用しつつも、製造工程で手間の掛かっていた太さや長さを均一のものに揃える選定工程を省くこと(無選別)でお求めやすい価格に設定することができました。不揃いによる違和感は少なく、食卓で召し上がっていただきやすくしました。

おいしい作り方のポイント

たっぷりのお湯でゆで、吹きこぼれそうでも差し水はせず火加減調整でゆで上げます。ザルにあげたら素早く冷水で冷やし、水でもみながらぬめりを洗い流します。そうすることで、シコシコで歯ごたえあるコシとツルツルののど越しが際立ちます。

10月号予告

株式会社兆星

くさみを除きうまみを凝縮させました。

『さば灰干(骨取り)』



製造工程

- 1 生地練り
- 2 小巻(麺生地切断)・熟成
- 3 手緬い(麺生地網掛け)



- 4 平押し(麺生地プレス)
- 5 手延べ(旗掛け)



- 6 乾燥
- 7 乾燥裁断



- 8 計量・袋詰め

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月のテーマ いっしょに作ろう! みんなでクッキング

連日の猛暑で食欲の低下が気になりますね。夏季休暇で家族とともに
おうちで過ごす時間が増えたなら、みんなで食事づくりを楽しむ食欲増進計画をはじめませんか。
献立に悩んだときに参考にしてほしい。おすすめレシピサイト、をご紹介します!

おすすめレシピ



月刊誌『あすーる』の表紙・裏表紙に掲載されているレシピは、パルシステム埼玉の食育活動を推進している組合員「食育サポーター」が考案したものです。『あすーる』に載ったこれまでのレシピは、パルシステム埼玉のホームページより閲覧できます。
ぜひ活用ください!



だいでこログ



『コトコト』や『Kinari』などのカタログに掲載しているレシピは、こちらのサイトで確認できます。カタログのレシピをはじめ、産直と環境にこだわった安全で安心な食材を活かしたレシピが紹介されています。レシピページにはパルシステムの商品が注文できるコーナーが設けてあり、インターネット注文時に使うログインIDさえあれば、作りたいレシピの必要な材料がすぐに注文できてとても便利です。

豊富なレシピが載っているから何を作ろうかと迷ってしまうかもしれません。そんなときは週間レシピランキングを参考にして、メニューのヒントを得ましょう! みなさんの献立作りや注文する際の食材選びのサイトとしてお役立てください。

生産パルシステムのレシピサイト

だいでこログ

クッコ



レシピサイト「だいでこログ」のコンテンツの1つで、未就学児がだいでこでチャレンジできるお手伝いを紹介しています。「やってみる?」とひと声かけて、ドキドキわくわくの体験をさせてあげましょう。



幼児が喜びそうな“ビンゴ”や“手作りメダル”が無料ダウンロードできるので、いっしょにお手伝いビンゴで遊びながら食への興味を持たせ、子どものやる気を引き出してください。取り組んだごほうびに手作りメダルをあげれば、かわいい笑顔のお返しがあるかもしれません♪その様子やチャレンジ中の写真など、ぜひ「今月のクッコチャンネル」にご投稿ください。お待ちしております!



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。



「2回目のワクチン接種」

「コロナワクチン2回目を接種しました。若者ほど副反応が強くなると言われていたので、50歳の自分は大丈夫...と思っていたが、翌日39℃の発熱。そのあと頭痛も出てきて丸2日は家でじっとしていました。周りからは、若い証拠?とからかわれましたが、ちよつと複雑な気分のできごとでした。早く収束しますように。」

春日部市 かあめゆ

「一番の安心」

パルシステムを始めて2年余。日々忙しいなか最初はあつという間の二週間で、カタログにも通さず配達の人に頭を下げることも度々でした。そんな中でも気持ちよく対応してくれた配達の方、ありがとございしました。このコロナ禍でも買い物に行つて、パルさんから届いている具材を思い出して短時間でお買い物ができるようになり、一番の安心かと思えます。

幸手市 叶子さん

「食育サポーターって何者?」

すぐそれパルごはんにはまっています。一番作ったのが「ごぼうのピリ辛担々鍋」「マドレッシングで本格中華の味。アイディアに脱帽です!」

さいたま市 金魚

「テーマパーク 5年後の私へ」

「韓国」
「コロナ禍で、K-POPにハマってしまい、今韓国語の勉強を始めています。5年後には話せるようになって、韓国へ行っていると思います!」

児玉郡 まどきち

「私に伝えたいこと」

5年後の私は70歳。その年齢に改めてびっくり! (笑)
毎日を本当に大切にしなければと思う。これからの日々は「知らない自分」に会いに行きたい。何にでもチャレンジしたいのだ。5年後、きっと「コロナ禍は終わっていると信じ、明るく生きていくように自分へ伝えたい。」

さいたま市 ユーミン

「わが子と成長」

無我夢中でお母さん業をこなしてあつた1つ間に2歳に。その頃は今よりも少し落ち着いているのでしょいか。
5年後は子どもが7歳になっていて小学校に入っている予定。子どもの成長が今かいつの間にも楽しみます。

川越市 たすろパン

「ガンバレ私!」

夫を亡くし、母も亡くし...ぼつかり心に穴が空いて、「コロナ禍で遠くにいる兄弟にも会えず淋しい毎日だけ、きつと5年後には、明るい楽しい未来が待っているから、もう少し頑張つてみよう。」
一人娘が結婚して家族も増えるかもしれないし、女の子は、いつも笑顔でいなさいと亡き父に言われ育った私だから、なんとかなるよ。ガンバレ私!

さいたま市 キャサリン

「第二の人生」

「コロナが終息して、娘も成人し第二の人生を楽しめていますか? 趣味のスपोर्टクラブ通いを再開して、スリムになっているといいな!」

熊谷市 じゃんこ25

「英会話」

「ソツソツ英語を勉強しています。駅や街角で困っている外国人の方を案内出来るレベルを目指しています。」
5年後、ジェスチャーをまじえながらも自信を持って笑顔で案内しています。日本に来てよかった、また日本に行きたいと思つていただけるように。」

三郷市 ミミ

「夫婦の助け合い」

夫婦二人で仲良く健康に過ごしていますか? 大変な時は5年前を思い出して、笑顔を忘れず思いやりをもって助け合ってくださいね。

さいたま市 くま

「ジューシーフルーツ」

無茶々園のジューシーフルーツがとてもおいしかったです。食べたことがないので注文をためらっていましたが、とてもみずみずしくてすごく甘く、リピートしています。

アメリカ産グレープフルーツは防カビ剤が気になり、食べなくなりましたが、このジューシーフルーツはグレープフルーツより甘みが強く、数倍おいしかったです。子どもにも安心して食べさせることができます。子どもも「おいしい」とよく食べます。

川越市 高野 陽子さん



さいたま市 ぴーちゃん2号

知っク!

パルシステム

パルシステム埼玉公式SNS

パルシステム埼玉の公式SNSは現在2つあり、今回はそれぞれのおすすめポイントを紹介します。

『YouTube』

公式チャンネルでは、『沃土会 わくわくBOX』の商品紹介をはじめ、パルシステム埼玉オリジナルの商品や取り組みを紹介しています。また、「動画でわかるリユース・リサイクル」シリーズも続々更新中♪
チャンネル登録お待ちしております!

パルシステム埼玉 YouTube

検索

『Twitter』

ホームページの更新情報や、組合員活動のイベントなどお役立ち情報をお伝えしています! みなさんの興味のある内容が見つかるかも? ぜひフォローお願いします♪

パルシステム埼玉 Twitter

検索

それぞれ、アプリで検索する以外に、パルシステム埼玉公式ホームページからも閲覧可能です。



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★10月号テーマ「頑張っていること」

新型コロナウイルス感染症に振り回されながらもみなさんが頑張っていること、ぜひ教えてください。

締め切りは
8月20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。インターネットでもご応募できます。詳しくは裏表紙の「応募方法」をご確認ください。採用させていただいた方に、300ポイントをさしあげます。

300ポイント
プレゼント♡

(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)

〒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)

お問合せの窓口

●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。
※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

*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>



以前、長瀬でかき氷を食べました。かき氷を食べるには、少し肌寒い日だったのですが、せつ々かなので…。冷たさで口が麻痺しながらも、完食しました。

かき氷のおいしい季節、コロナ禍でなかなか出かけられませんが、県内の他のかき氷店にも、いつか足を運んでみたいです。

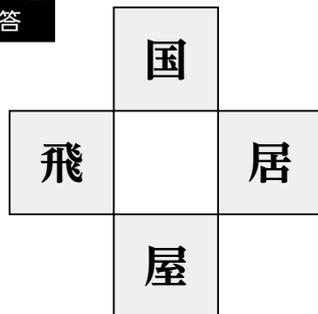
from
Editor

編集後記

「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。

10月号テーマ「頑張っていること」 締め切り8月20日(金)

Quiz 解答



名前 _____

組合員番号 _____

読者アンケート

8月号で掲載した内容で、良かった項目に「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"/> 特集
第28回通常総代会報告 | <input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き |
| <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"/> 監事会報告 | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> 知っク! パルシステム |
| <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん | <input type="checkbox"/> おしえて! パルレシピ |
| <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 | <input type="checkbox"/> クイズ |

ご意見 _____

お便りだけ記入してもOK

あなたのひと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)

おしえて!

パルレシピ

たらを使ったおすすめの
レシピを教えてください。
和光市 K・T



食育サポーター
杉山 真希さん

たらをシーフードミックスに替えてお手軽に。ラー油を加えて大人の味にしてもおいしいです。

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。



おすすめの一品

【素材がいきる白だし】
360ml 268円(税込)
かつお節やさば節、3種の昆布でだしをとり丸大豆しょうゆを合わせ、淡い色で上品な味に仕上げました。



今月のメニュー アツアツごま油がけネギ香味鱈

材料
(4人分)

骨とりたら…160g、ミニトマト…150g、ねぎ…15cm、白だし…大さじ1、ごま油…大さじ3、酒…大さじ2、塩…適宜

作り方

- ①たらを一口大に切り、塩を振り、5分置く。鍋に湯を沸かし、酒を加え、たらを5分ゆで、キッチンペーパーで水分をふきとる。
- ②ボウルに半切りにしたミニトマトと①、白だしを入れ、軽く混ぜ味をなじませる。
- ③ねぎを5cmずつ輪切りにし、白髪ねぎを作り、水にさらしておく。
- ④②を皿に盛り、白髪ねぎの水分をしぼり、上にふんわり飾る。ごま油をフライパンに熱し、塩をふたつまみ入れる。ごま油が十分に熱されたら、ねぎの上から回しかけ、できあがり。

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

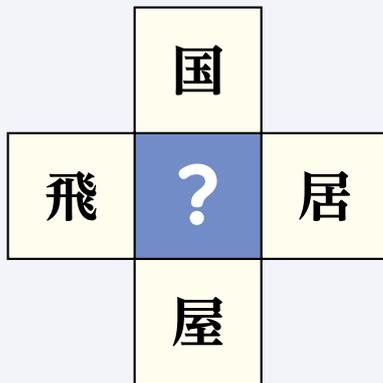


③ 配送便 お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、配送便で広報課宛にご提出ください。

Quiz

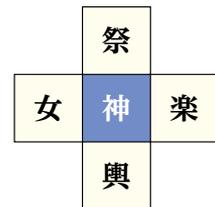
あたまの体操

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/8月20日(金)
- 正解者の中から抽選の上、5名様に300ポイントをさしあげます。
- お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



神
でした。

応募総数 6月号のQuizの応募総数は347通で332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いたしません。(利用目的)・あすーる誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

【お詫びと訂正】

7月号のクイズの問題に誤りがございました。組合員のみなさまにはご迷惑をおかけして申し訳ございません。

正:輿
誤:興