

【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く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



9

NO.325

2021 September

特集

おうちでチャレンジ! 防災対策 ▶ P.2

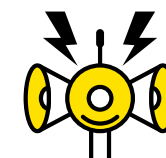
パルシステム手数料が
一部改定されます ▶ P.4

お知らせ

パルシステム埼玉
公式Twitter
始めました!

#Follow
me!





防災対策

みなさんは「防災」と聞いて何を備えればいいのか迷ったことはありませんか？
今後起こるかもしれない首都直下型地震など、いつ災害が私たちの生活を脅かすかわかりません。緊急時こそ、日ごろの備えが大切です。
毎年9月に定められている

「防災月間」をきっかけに、災害に備えることをおすすめします。
慌てて準備するのではなく、たとえば、ふだん使っているものを少し多めに備える「ローリングストック」を意識し、家族で取り組みましょう。



「ローリングストック法」とは
レトルト食品や非常食を定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法。消費期限が短いものも非常食として扱えます。

やってみよう

ポリ袋でお米を炊こう

準備するもの 【調理時間：1時間】
▶ 米（無洗米）：1合 ▶ 水：230ml
▶ ポリ袋：3枚 *ポリ袋は必ず耐熱、食品用のものを使用。



非常時に有用な「ポリ袋調理」をご紹介します。調理は簡単で材料と調味料をポリ袋に入れるだけ。調理する際に、複数メニューを同時に湯せんすることで貴重な水とガスが節約でき、洗い物も少なく済むのもメリットです。



①ポリ袋を重ね、お米と水を入れ30分以上浸す。袋から空気を抜きながら袋の上の方でしぼる。



②鍋にお皿を敷いて火にかけ、沸騰したらポリ袋を入れて中火で15分煮る。

*鍋底に袋が直接あたると破ける可能性があります。袋の口が鍋の外に出ないように気を付けてください。



こんなレシピも！

▶ ゆでたまご ▶ ポトフ

ポリ袋調理は手も汚さず便利ですが、ふだんと勝手が違う調理だとなかなかうまくいきません。「防災の日」など、調理する機会を設けて試してみるといいですね。

出典：全国大学生生活協同組合連合会ホームページ「災害時のための「超カンタン」お料理レシピ」
東京ガスホームページ「防災レシピ「日々のごはん」としもものごはん」

③火を止めフタをし、さらに15分蒸らしてでき上がり！



話し合ってみよう

おうちに備えておくもの



地震に強い建物など、すぐに避難所に移動しなくてもいい場合は、自宅に留まることも有効な避難として考えられます。ライフラインの復旧までの間、何が必要か確認してみましょう。



備蓄しておくもの

☑ 水や飲料水 *飲料水は1日1人3リットル

最低3日分 × 家族の人数

☑ 生活用品

トイレトーパー、生理用品やおむつ、常備薬、救急箱、懐中電灯、ラップ、現金など

☑ 携帯トイレ *4人家族だと140個相当が必要

1人1日5回分 × 7日分 × 家族の人数

☑ 感染症対策グッズ

ウェットティッシュ／アルコール手指消毒薬、マスク、マウスウォッシュなど



さらに詳しく知りたい方は…

埼玉県では、災害への備えをまとめた「防災マニュアルブック」を発行しています。カテゴリー別にわかりやすく、スマートフォンからの閲覧が可能です。



自分に必要なものをリストアップしてみよう

人それぞれ、必要なものは異なります。みんなで話し合い、みんなで備えましょう！

▶ たとえば
高齢の夫婦2人暮らし



☑ 食料品

レトルトのおかゆなどやわらかくて食べやすいものや高齢者用の食品を用意しましょう。

☑ 衛生管理

水不足を想定し、紙パンツやパット、入れ歯洗浄剤、口腔洗浄液を準備しましょう。デリケートゾーンもできるだけ毎日ふきます。

水分補給は
がまんしない

口の中は
清潔に

☑ くすり

日常的に処方薬が必要な方は、手持ちの処方薬を切らさないよう、余裕を持った受診を心がけましょう。

▶ たとえば
中高生の子どもが
2人いる4人家族



☑ 食料品（おやつ含む）

栄養バランスを考え、自分や家族の好みに合ったものを、実際に試食してから備えましょう。

即席麺も
おすすめ

☑ モバイルバッテリー

停電の長期化などを想定して、電池式やソーラー式があるといいでしょう。

☑ あれば安心できるもの

基礎化粧品、水のいらないシャンプー、アナログゲームなど。

知ろう

避難情報の見方

2021年5月から、従来の「警戒レベル」がよりわかりやすく変更されました。大切なのは自主避難のタイミングを逃さないで、行動を起こすことです。

これまで	これまでの避難情報等	警戒レベル	新たな避難情報等	現在
	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)	5	緊急安全確保※1 きんきゅうあんぜんかくほ	ここまでに必ず避難
	・避難指示(緊急) ・避難勧告	4	避難指示※2 ひなんしじ	
	避難準備・ 高齢者避難開始	3	高齢者等避難※3 こうれいしゃとうひなん	
	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	
	早期注意情報(気象庁)	1	早期注意情報(気象庁)	

【参考：内閣府(防災担当)・消防庁「新たな避難情報の周知用ポスター」】

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

パルシステムは全国の生協に先駆け個人宅配事業に乗り出し、1997年には個人利用が中心層となりました。それに伴い配送にかかるコストが増加し一部を「パルシステム手数料」として組合員に負担していただいています。手数料は各種情報提供やシステム利用に関わるため、商品のお届けの有無に関係なく発生します。



- ここが変わります
- ご利用金額が2,000円以上の場合は、手数料の変更はありません。
 - ご利用がない場合は、2,000円未満の手数料が適用されます。

『コトコト』『Kinari』『きなりセレクト』をご利用の場合

	利用形態	利用人数	利用金額（税込）		
			2,000 円未満	2,000 円以上	12,000 円以上
基本設定	個人パル	1 名	248 円	198 円	0 円
	ふれんどパル	2 名	124 円	99 円	0 円
	グループパル	3 名以上	0 円		

枠内が今回の変更点です。

※「ふれんどパル」「グループパル」は、登録人数に関わらず、カタログの発行部数が1部の場合「個人パル」、2部の場合「ふれんどパル」の手数料が適用となります。

社会の変化に合わせて

パルシステム手数料の設定から30年たち、配送をめぐる環境も大きく変化しました。その結果、現在の手数料では安定した事業継続が困難になってきたため、パルシステムグループ全体の課題として議論を重ね、利用額に応じた手数料に一部改定することとなりました。

個人パル、ふれんどパルで一回のご利用金額が2千円以上（税込）の方は、現在の手数料から変わりません。また、グループパルをご利用の方も変わらず手数料は無料です。

現在、一回のご利用金額が2千円未満（税込）のお届けは、パルシステムが配送費用の持ち出しをしている状況です。これを受け、10月1回からご利用金額が2千円未満（税込）の方には配送費用の負担をお願いすることになりました。この改定により、中長期を見据えた事業展開、安定的な配送業務に関わる人員確保や、配送業務の負担軽減等をめざしていきます。

※減免制度（ベビー特典、キッズ特典、シルバー特典、ハンズ特典）をご利用の方も変更はありません。

Q & A

Q 手数料無料や減免の対象にならない商品がありますか？

A スクエア、Caica掲載のチケット、カルチャー商品、ギフト、増資、各種カンパ等、一部対象外商品があります。

また、「スクロール」、「くらしと生協」サイトに移動してご注文された場合、インターネット注文時には、手数料無料・減免の計算対象になりません。請求時に反映されますので、ご確認ください。

Q 手数料の金額は、注文した時点と配達された時点、どちらのタイミングで決まるのでしょうか。

A 手数料の金額は、注文された時点のご利用金額で決まります。注文受付後に欠品が発生した場合は、欠品額も手数料の計算対象となります。

ただし、限定商品が抽選となってお届けできない場合は、手数料の計算対象外となりますので、あらかじめご了承ください。

理事会レポート

第15期 2021年度 第4回理事会 2021年7月28日開催

【議決事項】

- 第1号議案 2021年度市民活動支援金総額上限額の決定及び第13期市民活動支援金運営委員選任の件
- 2021年度市民活動支援金総額の上限額を400万円にすることが承認されました。また、第13期市民活動支援金運営委員に7名（組合員3名、理事2名、有識者1名、職員1名）が選任されました。

【特別報告】

- 「アルプス処理水海洋放出に反対する署名」運動への協力について

6月事業報告

組合員数209,360人 前月比 +1,188人 (単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,678,837	102.5%	104.4%
総事業高	2,758,044	102.6%	104.3%
事業総剰余金	709,019	100.3%	105.1%
経常剰余金	16,542	23.5%	—

※ 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

※ 6月営業日 2020年度：22日 2021年度：22日

「アルプス処理水海洋放出に反対する署名」への協力をお願いします

今年4月、政府は東京電力福島第一原発事故にともなうアルプス処理水（*）の海洋放出を決めました。海洋放出方針は、関係者の理解なしにはいかなる処分も行わないという東京電力と地元漁業者の約束を反故にして決定されたものです。この決定により、漁業への影響だけでなく、地産地消活動や地域経済への重大な影響が懸念されます。そこでパルシステム埼玉では、呼びかけ団体からの要請に応じて、アルプス処理水は海洋放出によらず、関係者、国民の理解が得られる別の方法で処理することを求める署名に賛同することとしました。豊かな海を次世代に引き継ぐためにも、署名へのご協力をお願いいたします。

- 署名の提出方法
左記URLからのオンライン署名になります。
<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/chitki/kankyoun-alps>

- 締切
11月30日（火）
- 呼びかけ団体
みやぎ生協・コープふくしま、宮城県漁業協同組合、宮城県生活協同組合連合会、福島県生活協同組合連合会
- 署名の提出先
内閣総理大臣、経済産業大臣、東京電力ホールディングス株式会社

（*）アルプス処理水
原発事故で発生した燃料デブリを冷却するために使用した水（汚染水）を、多核種除去装置「ALPS（アルプス）」等で浄化処理した水のこと。浄化処理を経ても、トリチウムという放射性物質は取り除くことができません。

監事会報告

I. 第2回監事会 7月27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。
- 通常総代会監査実施報告の事前協議をしました。
- 監査法人との関係について協議しました。

II. 7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
- 【監査活動】
監事連絡会、代表理事懇談（専務理事）、理事セミナー、南部エリア委員会、西部エリア委員会、平和国際委員会、委員長会議

【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連監事会・理事会、グループ監事研修会、グループ理事研修、日本監査役協会（税務会計の重要論点に関する監査役等の着眼点、監査役等の立ち位置とその役割について）

【員外監事の目（著作権法改正④）】

著作権法の改正は、通常、著作「保護」の強化を目的として行われます。ただし、「副作用」もあります。「副作用」は、次のようにして発生します。ある人が何らかの表現活動を企てます。しかし、世の中には著作物があふれかえっています。そのため、表現活動において、他人の著作権を侵害してしまうおそれがあります。その場合の罰則は軽くないので（懲役刑もありえます）、表現活動を控えようと考えました。これが、「副作用」としての委縮効果です。「保護」のさじ加減が大切です。（続）



食育サポーター
杉山 真希さん

玉ねぎの皮にはポリフェノールが豊富です。丸ごと煮て、出汁まで活用し、食べるときに外してください。



丸ごと玉ねぎ 豆乳スープ

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



調理時間
30分

材料(4人分)

玉ねぎ…4個(大きめ)、さつまいも…小1個(120g程度)、しめじ…半袋、ベーコン…3枚、小麦粉…大さじ1、顆粒こんぶ茶…小さじ2、塩…適宜、バター…30g、水…300cc、豆乳…400cc

作り方

- ①玉ねぎを丸ごとひとつずつラップで包み、レンジ(600W)で10分加熱する。
- ②さつまいもを角切り、しめじの房をほぐし、ベーコンは短冊切りにし、ポウルにまとめる。塩をひとつまみ入れ、小麦粉をまぶし混ぜる。
- ③玉ねぎを取り出し、お尻のひげ部分を切り落とし、上部がふたになるように水平に切る。玉ねぎの中央部3分の2程度くり抜いて器にする(中身は取っておく)。
- ④くり抜いた玉ねぎの中に、②を入れ、玉ねぎのふたをする。
- ⑤深めのフライパンにバターを溶かし、くり抜いた玉ねぎを炒める。香り立ってきたら、フライパン中央部分にスペースを空け、④の玉ねぎを並べる。水を入れ、こんぶ茶を加えたら、ふたをして中火で10分煮る。
- ⑥豆乳を加え、弱火で5分煮る。味が馴染んだらでき上がり(火を入れすぎるとスープが凝固します)。



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。

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。お待ちしております (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

帰宅時間が遅いため、冷凍食品が溶けてしまいそう心配です。

A

冷凍商品は、帰宅時間の遅い方でも安心して利用できるよう、夏場は特にドライアイスを増量するなどの対応をしています。増量を希望される方は配達担当者へご相談いただくか、問い合わせフォームよりご連絡ください。



扱うときは、厚手の手袋などを着用しましょう

Q

里芋を食べたらピリピリと皮をむいたらかゆくなりました。

A

里芋が本来持つエグ味やアーク成分の影響と考えられます。エグ味の原因物質は「ホモゲンチジン酸」や「シュウ酸カルシウム」で、アーク成分は「シュウ酸」と味覚に不快な感じを与える「カリウムイオン」だと考えられます。

皮をむくときに手がかゆくなるのは「シュウ酸カルシウム」の針状結晶の刺激によるものです。里芋の個体差にもよりますが、調理方法、体調、個人差などにより人への影響の差が生じます。アークを和らげるには、水にさらす時間を長めにとつてゆでこぼすと良いでしょう。エグ味は皮をむいて塩でぬめりをすり落とし、米のとぎ汁で下ゆですれば取り除くことができます。



人によっては塩や酢を手につけると、かゆみが和らぎます

Q

牛乳の風味がいつもと違います。

A

エサの違いなどによる風味の変化、またはにおい移りの可能性が考えられます。

たとえば「こんせん72牛乳」は、搾った生乳をそのままの状態(成分無調整でHST(高温短時間)殺菌(72℃15秒)後、充填します。生乳の風味は、牧場や地域によつて味や成分にばらつきがあり、季節ごとに食べるエサでも変化します。工場では、この風味の変化を少なくするよう努めています。お米や果物と同様に多少の違いは発生してしまいます。

また、牛乳は一般的に香気(かおり、におい)を吸着しやすい性質をもっています。そのため、臭気の強い薬品類や香気性の強い食品(柑橘類、香味野菜、魚等)といっしょに保存した場合、紙パックを通してにおいを吸着し、移行臭(におい移り)を感じる場合があります。なるべく牛乳の近くに香りの強いものを置かないよう注意してください。



牛乳は温めると香りが強くなる傾向があります



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	147,625kg	64.4% (前月比 +0.5%)
リユースびん	31,156本	58.0% (前月比 -6.4%)
紙パック類	5,457kg	51.2% (前月比 -13%)
プラスチック袋	3,936kg	22.0% (前月比 -4.1%)
ABパック	1,316kg	18.7% (前月比 +0.3%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,708kg	49.4% (前月比 -29.4%)
お料理セットトレ	732kg	53.3% (前月比 -1.6%)
産直米米袋	298kg	22.5% (前月比 -11.1%)
たまごパック	7,559kg	65.5% (前月比 -16.1%)
ペットボトル	3,297kg	48.7% (前月比 -24.5%)

回収実績(2021年6月)



エコタイムズ

わかりやすく楽しく「エコ」についてお伝えします。
身近なところからエコ活動への意識を高めましょう。

「カタログ・商品まとめ袋」を戻してプラスチックのごみを削減！

プラスチックは公衆衛生・医療の向上や食品ロスの低減など、私たちの暮らしに役立ってきた反面、急速に普及したことで、温室効果ガス排出や資源・廃棄物問題、海洋汚染など、さまざまな環境問題を引き起こしています。

パルシステムでは、「配送と回収」という生協の仕組みを活かしてプラスチックごみの削減をすすめています。商品のプラスチック容器包装の簡素化や軽量化、

再生プラスチックなど環境負荷の低い材質への切替えに加え、お届けに使用したプラスチック資源のリサイクル回収強化に取り組んでいます。

回収された「カタログ・商品まとめ袋」は、破碎し熱で溶かして米粒大のペレットに成形され、プラスチックパイプや建築資材などに生まれ変わります。袋の中にほかの対象の袋や包材は入れず、紙ラベルは切り取ってお戻しくださいますようご協力をお願いします。



エコメンくんから「戻す」のお願い

プラスチック袋回収編



お届け商品が入ったこの袋。



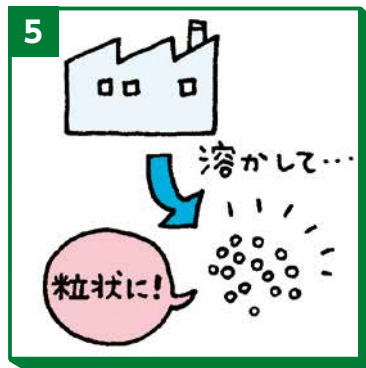
実は回収しているのを、知っていましたか？



商品とカタログを包む袋は…
※各商品のパッケージ袋は回収していません。



ぜひ、パルシステムへ。



回収後は「プラスチックのリサイクル原料」になって…



新幹線や自動車などの「部品の一部」に！



こんせん牛乳の産地・伊深牧場の伊深祐樹さん



『こんせん牛乳』 40年間、愛される

パルシステムのキャラクター「こんせんくん」が目印の『こんせん牛乳』。くさみもなく、牛乳嫌いの方でも飲めると評判のロングセラー商品です。今回は多くの方に愛され続ける秘密に迫ります。



『こんせん牛乳』の誕生は1981年。ヤシ油や加工でんぷんを加えた加工乳までもが牛乳として販売されていた時代に「安心して飲める、ほんものの牛乳がほしい」という組合員の声にこたえた開発でした。誕生当初は多くの国内製造牛乳と同じように120℃・2秒間の「超高温瞬間殺菌（UHT）法」でしたが、殺菌温度を下げるために何度も北海道の産地へ赴いて交渉し、8年の歳月をかけて72℃・15秒間の「高温短時間殺菌（HTST）法」の商品を作り上げました。

HTST法へのこだわりはできるだけ生乳本来の風味のまま食卓に届けたいと考えたから。最も風味をそこない63℃・65℃・30分間の「低温保持殺菌（LTLT）法」は大量生産が難しく、同じ条件で生産できる殺菌法を選択しました。

国内製造牛乳の90%以上が選択している120℃・150℃・1〜3秒のUHT法は、たんばく質の熱変性によるくさみが発生しやすくなります。一方、HTST法は、熱変性が少なく、甘くサラッとした風味やコクを味わえます。



サラリと甘い飲み口



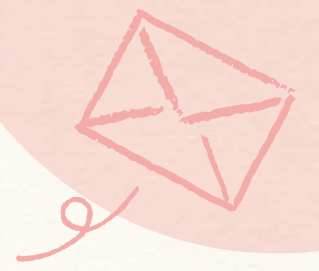
パルくる便にも登録できます

殺菌温度を低く設定するためには良質な生乳が必要です。『こんせん牛乳』の生乳は、全国トップクラスの品質を誇る北海道根釧（こんせん）地区のものに限定。根釧地区は夏も冷涼な気候で病害虫の発生が少ないため、飼料となる牧草への農薬散布が抑えられます。その良質な牧草とバランスの良い飼料により健康に育った乳牛が細菌数の少ない高品質な生乳を生産します。さらに、離れた工場まで輸送してからパック詰めをする牛乳が多いなか、新鮮な生乳を生産地区内の工場で殺菌し、パック詰めしているのも『こんせん牛乳』の大きな特徴です。UHT法ではほとんどの菌が死滅するため、賞味期限は長くなります。一方、低めの温度で殺菌している『こんせん牛乳』は、耐熱菌が一部残存することから、消費期限を短く設定しています。商品自体の消費期限は6日間ですが北海道から組合員へのお届けに2日かかるため、消費期限はお届け日を含む4日間となります。72℃・15秒間殺菌の実現に向けて始まった生産者と組合員の顔の見える交流。おいしく飲み続けてもらうことがこれからの産地を支えます。

Letters

みなさんからの郵便

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。



フリートーク

「ありがとう」

パルシステムを利用して数十年。毎回届くのが楽しみです。普段、お店では買わないものまで注文できるのは、とてもありがたいです。

児玉郡 直美さん

「つまみあげ」

はんぺんをベースにして、紅しょうがと枝豆を半分ずつ入れて油であげるつまみあげが好評です。簡単にリーズナブルですがおいしゅう。

熊谷市 ばあちゃん

「味覚の記憶」

10年ぶりにパルシステムを再開しました。大学生の次女が小さい頃飲んでいた、牛乳と小さいクリームパンをリクエストしてきました。味覚の記憶って不思議ですね。

川口市 まこ

テーマトーク

お弁当の好きなおかず

「滋味な卵焼き」

夫は退職してから「主夫」となった。食事の用意に私の弁当まで作る。その中に卵焼きは必ず入っている。シンプルであるが滋味である。聞いてみると、納豆のタレを入れることがミソとのことである。作り方は玉子1個をボールに溶き、納豆のタレを半分入れ砂糖小3を入れ甘めにし、弱火で焼き上げるといい。お弁当を食べている時に、ほど良い甘さが疲れを取ってくれて午後への活力となる。夫に感謝です。

越谷市 黄身を愛す

「かぼちゃの煮物」

私は、かぼちゃの煮物が入っていると嬉しかったです。蒸かしただけのかぼちゃでも、色々入っていたのに、「好きだったのはそれです」。

比企郡 あまぐりわ

「玉子焼き」

主人も子どもにも評判がよく、彩りにもなりタンパク質もとれるので玉子焼きをよく入れます。花見糖を入れた甘めの玉子焼き、そして白だしとみじん切りのネギを加えたおかずになる玉子焼きの2種を交互に入れて、食べ飽きないように工夫しています。困った時の隙間対策は、こちらも家族から安定の支持が得られる金時豆や黒豆の煮物で乗り切っています。

所沢市 まめぞう

「カレー」

中学生の頃、「カレーライス」「ライスカレ」どっちの呼び方をするのか、みんなで話していたら、ある男子が、「僕は、ライスカレだよ」ときつしりご飯の詰まったアルミの弁当箱をだして見せ、スプーンで食べ始めました。すると下からカレーが出てきてみんなで大笑いでした。その頃はあまりふたつきの密閉容器など使われていなかったのか、カレーを持ってくるなんて考えられなかったのかで感心して見ていました。

入間市 けいこさん

「おかずおにぎり」

夫につくるお弁当では「おかずおにぎり」が好評です。唐揚げ、チーズ、大葉、枝豆、紅生姜など、冷蔵庫にあるものを1〜2センチ角ぐらいにしてたづぷり混ぜ込み握ります。他にもきんぴらや煮豆、煮物、漬物、ゴロゴロ野菜で作ったミートソースなど何でも具にしています。彩りも良いしワンパターンにならないので、毎日楽しみにしているみたいです。



飯能市 たまこちゃん

「からあげ」

今年の春まで高校生だった息子もお気に入りは「からあげ」でした。本当はニンニクたっぷりで作りたいのですが、「臭うからやめて」との事。モチベーションの上がない金曜日に作り、「今日はからあげだよ!!」と朝送り出していました。

比企郡 めぐちゃん

「甘くない卵焼き」

母が作ってくれる甘くない卵焼きが大好きでした。私が家族に作るお弁当にも卵焼きを入れます。中の具もノリ、チーズ、かにかま、めかぶ、明太子などを入れたりして色々な卵焼きづくりを楽しんでいます。

深谷市 kumakuma

「おかずはいろいろいいー」

中学生の頃、お弁当はのり弁がおいしかった。のりの下には鰹節があり、醤油がのりと鰹節とごはんにしみて、おかずはいろいろな。2段重ねののり弁は贅沢この上ない。

比企郡 太まるこ

「大学いも」

子どものお弁当を作った時、隙間があくとパルで買った冷凍の大学いもを入れました。最後にちよっと甘いデザート感覚で食べられるのが良かったみたいです。

越谷市 まあちゃん

お知らせ

知ったク!

パルシステム

『Zoom初心者集まれ!!』 学習会を開催中

パルシステム埼玉ではコロナ禍でも組合員活動や委員会活動をすすめるため、オンライン企画を増やしています。産地交流、学習会、講演会等、オンラインでの開催が多くなるなか、使用されるアプリ『Zoom』について「Zoomってなに?」「使ったことがないから参加できない」などの声が寄せられていました。

そんな組合員の要望に応えるべく、Zoom初心者を対象に操作方法やチャット、バーチャル背景等、参加者目線での使い方をお伝えする学習会を昨年10月より行なっています。



不定期な企画となりますが、開催が決まりしだい週刊紙「あすーるポケット」で参加者を募集いたします。みなさまぜひご参加ください!

※こちらは初心者向けの学習会です。専門的なご質問には回答できない場合がありますこと、ご承知おさください。

from Editor

編集後記



特集のお米は3回炊きました。最初はガチガチに固く、水につける時間や水の量など、調整を重ねました。皆さんにも試してほしいです。ポリ袋レシビは実際に作ってみたいとわからないことが多いですね。

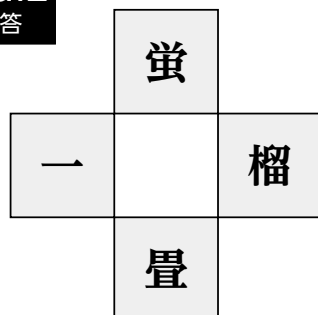


(M)

「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。

11月号テーマ「秋を感じるとき」 締め切り9月17日(金)

Quiz 解答



名前 _____

組合員番号 _____

読者アンケート

9月号で掲載した内容で、良かった項目に「☒ 印刷」を、いくつかでも記入ください。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
おうちでチャレンジ! 防災対策 | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ パルシステム手数料が一部改定されます | ☐ “選ぶで変わる” ほんもの実感 |
| ☐ 理事会レポート | ☐ エコ・タイムズ |
| ☐ 監事報告 | ☐ Letters |
| ☐ パルのことならなんでも聞いて | ☐ 知ったク! パルシステム |
| ☐ すぐそれパルごはん | ☐ おしえて! パルレシビ |
| | ☐ 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

野菜をたっぷり食べられる
レシピが知りたいです。

朝霞市 N・S



食育サポーター
中島 園子さん

オイル入りツナ缶使用の場合は、ごま油を小さじ1にしてください。切ってあえるだけで、箸が止まらない絶品サラダのでき上がりです。

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

『味付ぽん酢』360ml
税込322円

原料は、しょうゆ、酢、砂糖、塩、ゆずストレート果汁、酸味料(クエン酸)の6種のみ。化学調味料・香料不使用。



今月のメニュー

キャベツとツナのサラダ

材料
(4人分)

キャベツ…200g、人参…1/3本、きゅうり…1本、『ツナフレーク缶ノンオイル』…1缶、『産直鶏ガラスープ』…大さじ1/2、『味付ぽん酢』…大さじ1と1/2、ごま油…小さじ2、塩…小さじ1/2

作り方

- ①キャベツは太めのせん切り、人参はせん切り、きゅうりは細切りにし、塩をまぶして水けが出るまでしばらく置く。
- ②①の水けをしぼりボウルに入れる。
- ③鶏ガラスープ、ツナフレーク缶を汁ごと入れてよく混ぜる。
- ④ぽん酢、ごま油を入れてさらに混ぜ、皿に盛りつける。

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



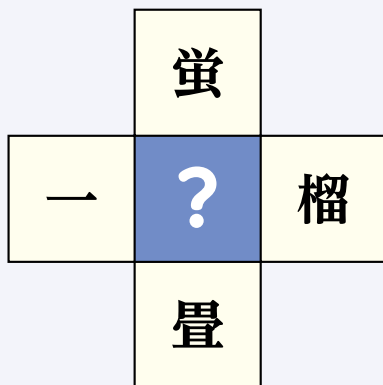
③ 配送便

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。

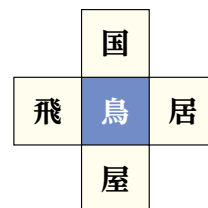


●締め切り/9月17日(金)

●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



鳥
でした。

応募総数 7月号のQuizの応募総数は250通で241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

