

【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



12 NO.328

2021 December



特集

若者のこれからを支える

パルシステム給付型奨学金 ▶ P.2

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報を
つぶやいています

#Follow
me!



若者のこれからを支える | パルシステム給付型奨学金 |



経済的な問題などのさまざまな事情から、学びへの意欲を持ちながらも、学ぶことができない若者たちがいます。コロナ禍でさらに状況は深刻になるなか、パルシステムでは組合員のみなさんからの募金で学生を支える「パルシステム給付型奨学金」を2021年2月から開始しました。ひとりでも多くの若者が安心して学べる環境づくりを応援していただけませんか？

パルシステム 給付型奨学金とは？

パルシステム給付型奨学金は、家庭環境や経済的な理由で大学進学や就学の継続が困難な若者を対象にした給付型奨学金です。実質的な「借金」として将来に影響を及ぼす貸与型ではなく、返済不要の給付型で奨学生をサポートします。さらに、給付期間中は伴走支援団体が生活・進路相談などの精神的なサポートを行います。

日本の若者世代の現状

子ども[※]の
相対的貧困の割合

※17歳以下

約7.4人に1人



出典：厚生労働省
「2019年 国民生活
基礎調査の結果」

2020年度末に経済的理由による
休学・退学増加を
予想している大学[※]の割合

※私立大学

35%



出典：朝日新聞、河合塾
2020年度「ひらく日本の大学」

伴走支援 でも支えます

経済的理由で困窮する若者へ奨学金を支給するだけでなく、生活相談や社会体験などを通じ、自立を応援する伴走型支援をめざします。



伴走支援とは？

伴走支援団体の担当者（伴走支援者）が直接もしくはウェブなどを通じ毎月の生活・進路相談や電話での現状確認などを実施します。生活にさまざまな困難を抱えた奨学生が相談しやすいよう信頼関係を築いた伴走支援者が精神的サポートを行い、就学の継続と自立を支援します。奨学生に寄り添った支援は「助けてほしい」といつでも言える相手がいる安心感を与えます。

パルシステムならではの体験

パルシステムが主催・共催等で開催する社会活動や農業体験などに奨学生の年1回以上の参加もパルシステム給付型奨学金の特徴です。社会状況を考慮した上で実施への準備を進めています。



こんな
つながりも！

寄贈した青果で夕食

一般社団法人 彩の国子ども・若者支援ネットワークが運営する学習教室でパルシステム埼玉が寄贈した青果を活用し、夕食を提供しています。現在は感染対策を充分に行いながら、定員を絞っての開催ですが、温かな夕食は子どもたちの楽しみのひとつとなっています。



埼玉県の伴走支援団体 一般社団法人 彩の国子ども・若者支援ネットワーク

一般社団法人 彩の国子ども・若者支援ネットワークは、埼玉県や市から学習支援事業を受託しており、県内の生活困窮世帯の小学生・高校生の子ども達を対象に、家庭訪問による支援と学習教室での個別学習支援を柱にした活動を行っています。また、子どもたちの居場所をつくりながら大人になつて困らないような経験の場も提供しています。

募金のお申込み方法

毎月募金と、1回のみでいつでも何回でも募金いただけるいつでも募金の2つの方法があります。注文用紙またはインターネット注文画面の6ケタ商品注文欄に注文番号と、「数量」記入欄に口数をご記入ください。



①毎月募金

(奨学生応援サポーター)

1口 100円

190454

②いつでも募金

現金

1口 300円

190411

1口 1,000円

190420

ポイント

1口 300ポイント

190438

1口 1,000ポイント

190446

アスポート学習支援ボランティア募集

生活困窮世帯の小中学生に無料の学習教室で勉強のサポートを担っていただきます。勉強を教えることに不安があっても職員等がフォローするので大丈夫です。



日時：平日の夕方～夜、土曜日の午後

場所：県内約60の公共施設など

申込方法：一般社団法人

彩の国子ども・若者支援ネットワーク
山浦・横田

Eメール：shiennet-honbu-vo@pony.ocn.ne.jp

TEL：048-831-2688

詳細は上記二次元コードからご確認ください。

奨学生の選考方法

毎年3月末日までに寄せられた募金額を基に、翌年の募集人員を決定します。奨学生の決定は伴走支援団体からの推薦を受け、最終的にパルシステム連合会の理事会で議決します。

伴走支援団体

③推薦 ↓

パルシステム埼玉

④申請 ↓

②公募 ↑

パルシステム給付型奨学金運営委員会

⑤起案 ↓

①募集定員
確定 ↑

⑥決定

パルシステム連合会 理事会

募金状況と 2021年度の支援

2021年2月～3月の間に、約1万6千人の組合員から1,124万5,911円ものご支援をいただきました。みなさんからの協力で、2021年度は4月から4名の学生への支援を行なっています。対象者には期間中（在籍する教育機関の所定就学期間）、毎月4万円を給付します。募金は、奨学生を支える伴走支援団体の支援活動費にも充てられています。

9月事業報告

組合員数210,657人 前月比+195人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,631,186	100.4%	106.8%
総事業高	2,708,566	100.4%	106.6%
事業総剰余金	716,483	83.5%	109.9%
経常剰余金	122,897	42.4%	228.5%

※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

※9月営業日 2020年度:22日 2021年度:22日

【議決事項】
●第1号議案 NPO法人フードバンク埼玉への寄付承認の件
第28回通常総代会で承認された「貧困・医療支援基金」を活用し、NPO法人フードバンク埼玉へ食料（お米とレトルト食品計約3t、上限100万円）の寄付を行うことが承認されました。
コロナ禍における生活困窮世帯は増加しており、とりわけ一人親世帯や非正規就労、外国人のひきこもり世帯が増えていることから、県内における困窮世帯支援で実績があり、当組合も設立と運営に寄与しているフードバンク埼玉への食料提供支援に至りました。

第15期 2021年度 第7回理事会 2021年10月27日開催

理事会レポート



理事
那賀 美奈子

第28回通常総代会にて理事に選任され、新任として自己研鑽に励んでおります。
近所のちょっとした困りごとから世界に向けてのアピールまであらゆる分野で活動できるのがパルシステム埼玉の強みであると思います。このような共同体に成長できたのは組合員みなさんの努力の積み重ねがあったからに違いないと思います。私も微力ではありますがパルシステム埼玉の発展のために努力を続けていく覚悟です。どうぞよろしくお願いいたします。



理事
中澤 雅喜

私は、主夫。をしており、特に食の安心安全に関心と、食ロスや社会貢献活動にも意識を持っておりました。そこで、それらに取り組んでいるパルシステム埼玉の理念や運動がより多くの人々に理解し共鳴し参加してもらえようというお役に立ちたいと、この度運営に参画させていただくことになりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。
私の趣味は観劇で片岡仁左衛門の芸に魅了されておりますが、今は全く時間が取れず劇場には行けません。でも理事の役割のなかで、組合員みなさんや生産者の方と交わり、一体感のある温かいふれあいを心がけたいと思っています。

▼新任理事・監事紹介▼
先月に引き続き、第15期役員選挙で当選した新任理事をご紹介します。

監事会報告

1. 第6回監事会 10月26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。
●中間監査の進め方等について協議しました。

II. 10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、内部統制委員会、危機管理委員会

【監査活動】

監事連絡会、理事セミナー、代表理事懇談（理事長、総代選挙調査、重要書類閲覧、事業所往査）越C、部室長ヒアリング（事業管理事務、地域活動室、組織運営部、財務経理部、機関運営部、マネジメント推進室、内部監査（組織運営部）

【その他の活動・研修等】

パルシステムグループ監事研修会、コンプライアンス研修（管理者・監督職向）、埼玉県生協連役職員研修会

【員外監事の目（著作権法改正②）】

違法にアップロードされた著作権物のリンク情報を集めたサイト（リーチサイト）等により多額の被害が発生しました。このため、①侵害コンテンツへのリンク情報を提供する行為と、②リーチサイトの運営行為等が規制対象となりました。厳しい罰則が定められており（②は5年以下の懲役、500万円以下の罰金）、要件をめぐり、異論もあるところです。
利用と保護の適切なバランスはどこにあるのか。議論は尽きません。（次回から、「お墓をめぐる問題」）

年末年始は配達曜日が変わります!

日	月	火	水	木	金	土
12/12	13	14	15	16	17	18
	12月5回、1月1回 注文用紙配付					
19	20	21	22	23	24	25
	12月5回、1月1回 注文受付					
26	27	28	29	30	31	1/1
12月5回 配達 通常より1日早くなります!					休業日	休業日
2	3	4	5	6	7	8
休業日	休業日	1月1回 配達 通常より1日遅くなります!				

2021年12月31日(金)、
2022年1月1日(土)~3日(月)は
お休みです!

ご確認ください

- 注文の締切日は、配達曜日ごとに異なります。
- 12月4回と5回のカタログ配付時に詳細スケジュールを記載したチラシをお配りします。
- 12/31~1/3の間は、電話やメール等のお問合せもお休みになります。



食べて、支えて、つながろう 『カスタードプリン』

パルシステムのカスタードプリンは、生乳・卵砂糖だけで作られています。添加物や香料を一切使わず、昔ながらの素朴な味わいが楽しめます。

鶏は毎日卵を生みますが、パルシステムの配達週5回。お休んでいる土日や年末年始も卵を生み続けるので、配達されない「余剰卵」が、市販向けの液卵原料として安く買いたたかれることのないよう、パルシステムでは加工原料として活用します。この年末年始に生まれた卵は「カスタードプリン」の原料となつて、私たちの元へ届きます。

食することで卵の産地の応援にもつながる「カスタードプリン」をぜひ召し上がってみてください。



次回企画: 1月1回
特別価格: 85g×3 203円(税込)
85g×6 397円(税込)





食育サポーター
天野 洋子さん

焼き立てで型から出すと崩れやすいので、冷ましてから切り分けましょう。温かくして食べるときは、お皿に盛ってから電子レンジで温めます。



じゃがいもと鮭の キッシュ風

調理時間
25分

焼き時間と
さます時間を
除く

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



作り方

- ①型にオーブン用シートを上から約1cm出るように敷く。鮭は酒をふり、ラップをして電子レンジで約2分加熱し、骨と皮を取り除く。ミニトマトは1個を2〜3等分に切る。
- ②じゃがいもの皮をむき、約2mmの輪切りにする。水に軽くさらし、皿に並べ電子レンジで透明になるまで加熱する。少し熱いうちに①の型に敷く(底は厚めに、側面は約2/3量)。
- ③玉ねぎは薄切り、ベーコンは約5mmに切る。フライパンでベーコンを軽く炒め、玉ねぎとバターを加えてしんなりしてきたら、ほうれん草を加えて炒める。塩・こしょうで味をつける。
- ④②の型に③を1/2量敷き、その上に①の鮭をのせ、残りを敷き、ミニトマトを並べる。その上に③の具の残りを敷く。
- ⑤ボウルに★の材料を入れて混ぜ、④へ流し入れる。底まで入るよう型を軽く落としながら全体に卵液を入れ、上にシュレッドチーズをちらして、予熱した200℃のオーブンで20〜25分焼く。竹串を刺して何もつかなければでき上がり。

材料(4人分)
じゃがいも…中5個、玉ねぎ…中1個、ベーコン…2枚、ほうれん草(冷凍)…150g、ミニトマト…6個、シュレッドチーズ…適量、バター…大さじ1、塩・こしょう…少々、産直パジャルのジェノベーゼソース…1/2袋(なくても可)
★【卵…2個、牛乳…75ml、「チキンフイヨン」…1/2袋、粉チーズ…大さじ2、塩…少々、こしょう…少々】



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

キャベツや白菜から
薬品のようなにおいが
しました。

A

野菜は品種特性により、さまざまな味や香り、栄養の成分が含まれています。キャベツや白菜は、ブロッコリー、大根等と同じアブラナ科の野菜で、これらには「イソチオシアネート」という辛味成分が共通して含まれています。

アブラナ科の野菜を切ったり、湯がいたりすると、この成分が「ジメチルサルファイド」などの揮発性成分に分解されて、薬品臭や石油臭に似たにおいを発する場合があります。植物由来の成分でにおいだけでなく、苦味と辛味が混ざり合ったような食味を感じられることもあります。お召し上がりいただいても問題はありません。



キャベツを保存する適温は0〜5℃なので、冷蔵保存がおすすめです

Q

パルシステムで
リサイクルしているものを
教えてください。

A

パルシステムがリユース・リサイクルしているものは次の11種類です。

「リユースびん」、
「商品カタログチラシ類」、
「トマトとイチゴの外箱」、
「紙パック・ABパック」、
「地球の未来にまじめるポテトチップの紙パック」、
「ヨーグルトカップ」、
「産直米袋」、
「たまごパック」、
「ペットボトル」、
「お料理セットトレイ」、
「カタログ・商品まとめ袋」。

パルシステムがお届けしたもののうち、特定の容器・包装は毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。リユース・リサイクル対象商品は「Rマーク」の表示が目印です。回収の方法は「リユース・リサイクルガイド」やパルシステム埼玉YouTubeチャンネルで紹介していますのでご覧ください。



YouTube
チャンネルは
こちら

※1
「富士の天然水(PET)」のみ



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	149,147kg	55.7% (前月比 -11.3%)
リユースびん	29,360本	65.2% (前月比 -4.3%)
紙パック類	5,247kg	48.9% (前月比 -16.2%)
プラスチック袋	4,305kg	22.9% (前月比 -7.3%)
ABパック	1,280kg	19.8% (前月比 +0.7%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,473kg	65.0% (前月比 -24.3%)
お料理セットトレイ	1,030kg	47.6% (前月比 +0.1%)
産直米袋	425kg	28.0% (前月比 +3.2%)
たまごパック	7,418kg	64.2% (前月比 -24.0%)
ペットボトル	3,296kg	56.5% (前月比 -9.2%)

回収実績(2021年9月)

Q

出資金の上限額について
教えてください。

A

お預かりする出資金の上限額については次の通りです。

1. 出資金の上限金額
定款で「出資金の上限は1000口返(100万円以内)」と定められています。

2. 上限金額を超えた場合
上限金額を超えた組合員に、「出資口数1000口以内」にしてください。お手紙による「減資のご案内」をしております。

3. 減資書類の提出をしないまま
いるとどうなりますか?

減資に関わる書類のご提出およびご連絡がない場合は、当組合の「定款」に基づき、上限額を超えた出資金を預かり金として、以降の積立増資を停止する場合がございますのでご注意ください。

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月のテーマ 鍋を囲んで、エコ・ライフ♪

環境省は冬の暖房時、20℃を室温の目安として推奨しています。冬に食べたくなる「鍋」は、煮込めば乾燥しがちな室内をあたためてくれ、さらに湯気による加湿効果で体感温度を上昇させます。暖をとれて、健康にも省エネにもいいことづくしの「冬のエコ・ライフ」を過ごす一案として、パルシステムのレシピサイト「だいどころログ」から鍋のレシピを2つご紹介いたします。

じゃがいもと小松菜の洋風石狩鍋



材料(2~3人分)

秋鮭切身…3切れ、じゃがいも…中3個(400~500g)、小松菜…1束、にんにく…2片、みそ…大さじ2~3、鶏ガラスープの素…大さじ1、赤唐辛子…適宜、オリーブオイル…大さじ2

作り方

- ①解凍した鮭は水けをふき、2~3等分に切る。じゃがいもは1.5cm幅の輪切りにし、小松菜はざく切りに、にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが立ったら、水(4カップ)、鶏ガラスープの素、じゃがいも、好みで輪切りにした赤唐辛子を加えて、ふたをして7~8分煮る。
- ③鮭、みそを加える。鮭に火が通ったら小松菜を加えてさっと煮る。

※煮込み時間が長くなるとじゃがいもが汁を吸うので、水と鶏ガラスープの素を少々加えて調整しましょう。

豚モモ肉の豆乳鍋



材料(3~4人分)

豚モモスライス…400g、白菜…1/4個、ぶなしめじ…180g、みず菜…適宜、無調整豆乳…3と1/2カップ、鶏ガラスープの素…大さじ3、酒…1/4カップ、片栗粉…大さじ3、ぽん酢…適宜

作り方

- ①解凍した豚肉は水けをふき、片栗粉をまんべんなくまぶす。白菜、みず菜はそれぞれざく切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ※豚肉に片栗粉をまぶすことで、スープがだまになりにくい。
- ②鍋に水(2と1/2カップ)、鶏ガラスープの素、酒、白菜の芯の部分を入れ火にかける。煮立ったらぶなしめじ、豆乳を加え、豚モモ肉を広げながら1枚ずつ加える。煮立ったらアクをとり、白菜の葉の部分、みず菜を加える。食べるときに、好みでぽん酢を添える。

寒い季節
「ホットドリンク」で
ひと息ついて…

年末に向けて寒さも本格的になり、ホットドリンクを飲む機会が増えるこの時期におすすめしたいのが、しょうが入りドリンクです。しょうがには血行をよくし、からだをあたためてくれる成分が含まれていて、冷えなどで細くなった血管を拡張させる働きも持っています。省エネ・CO₂排出削減のためにも、からだの中からあたためて寒い冬を乗りきりましょう!



商品探訪 これが好き*

今月の一品

匠の技 カーブ刃高級つめきり

刃物の町、岐阜県関市で培われた技術をもって精密に仕上げられた「匠の技 カーブ刃高級つめきり」。弱い力でも軽い切れ味が可能とした「匠の技」をうかがいました。



株式会社 丸藤
東日本営業部 第二営業係
富山 仁美 さん



パルくらす
こちらの
ロゴマークの
カタログで!

「匠の技 カーブ刃高級つめきり(キャッチャーケース付)」
通常価格1,298円(税込)
●次回企画予定 12月3回(パルくらす)

刃物産地で丹念に仕上げた逸品

鎌倉時代、岐阜県関市に刀鍛冶が誕生しました。良質の焼刃土と水源、刀鍛冶にとって理想的な風土条件を備えたこの土地に多くの刀匠が集まり、刃物産地として今日まで繁栄しています。名匠達が残した卓越した伝統の技法は、800有余年に亘り受け継がれ、現在も多くの逸品が作り続けられています。

岐阜県関市に所在する工場で、熟練の職人達が一丁一丁責任をもって仕上げているので、弱い力でも無理のないカットを実現しています。

匠の技を実感!

刃は厳選したステンレス刃物鋼を使用し、高硬度焼き入れと二度刃付け技術により、鋭利性と耐久性に優れています。

熟練の職人による最終仕上げの研磨と調整が行われ、際立つ切れ味が持続します。キャッチャーケース付きなので、爪の飛び散るストレスも軽減させ、一度使えばきっと手放せなくなるでしょう。

こだわりのフォルムとフィット感!

日本製「匠の技シリーズ」のつめきりは、切りやすさ・使いやすさにこだわった確かな品質の逸品です。切れ味だけでなく、フォルムや手に取った時のフィット感も抜群のつめきりを、みなさまぜひお試しください!

2月号予告

株式会社 東京コールドチェーン

上品な甘さの人気商品!!

「芽吹き屋の桜餅(つづあん)」



製造工程

- 1 外形プレス
- 2 スポット溶接
- 3 パレル研磨
- 4 熱処理
- 5 研 磨
- 6 先刃付け



- 7 刃開き
- 8 後刃付け



- 9 仕組・防錆



- 10 検品・包装

※製造元 クリーンベル

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★2月号テーマ「節分」

鬼を追い払い新年を迎える、立春の前日の行事「節分」。思い出話など、ぜひお寄せください。

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。

下の用紙に記入して、広報課宛に配送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。

(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

●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

締め切りは

12月17日(金)

300ポイント
プレゼント♡

知ったク!

パルシステム

ご協力ありがとうございました 2021年度 パルシステム埼玉平和募金

パルシステム埼玉では、戦争や貧しさの中にくらす子どもや女性のために、国際支援を行なっているNPOやNGOと協力して平和募金に取り組んでおり、毎年多くの組合員のみなさんから温かいご支援をお寄せいただいています。

今年も7月12日～8月6日の期間に組合員に呼びかけ、現金とポイントカンパを合わせて2,860,850円が集まりました。募金は、12月3日(金)に行われる「平和募金贈呈式」で各支援団体に贈呈されます。

ご協力いただき、ありがとうございました。

お知らせ



さいたま市 洋子さん

幸手市 牧田 和可子さん

「カタロプでいっぺん」
なかなか外出もままならない昨今ですが、洋服や靴などをカタロプでじっくり検討して購入できるところが、パルシステムの良いところですね。

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。



「私もケアラー」

ヤングケアラーの存在はテレビで知っていたのですが、あすーる10月号を読んで、「そうか、息子が障がい者の私もケアラーだ」と自覚したり、ケアラー支援条例についても初めて知ることができました。

また、テーマトーク「頑張っていること」にも励まされました。

川口市 はるま

「パルのはい」

パルのはいが開始されて、大いに期待しています。「生協の食材は全ておいしい」と驚く娘が帰郷の度、笑顔がはじけるので、時折季節の野菜、果物、おやつ等、段ボールいっぱい詰めて送っていましたが、これからは常温の加工品や日持ちするお菓子類を注文して届けていただけるようになり、皆うれしそうです。

白岡市 江口 富美子さん

「楽しいひと時」

おいしいものを食べている時が、何より楽しいひと時です。パルの食材のお肉、魚、ハンバーグ、お菓子等、何でもとてもおいしく幸せいっぱい♡

入間市 Nobu

「ダイエット」

只今、ダイエット真っ最中です。ダイエットスープに2食置きかえ、1日1食栄養バランスをととのえ、しっかりと食べています。

日高市 モチサン

テーマトーク 年越しそば

「過去と今」

実家では年越しに際して慌てて蕎麦をかう風習でしたが、学生時代の友人(茨城)から、蕎麦は食べずお寿司だと聞いて地域性を感じました。

家庭を持った今は、無理をせず食べたい人が夕食でお蕎麦を食べることにしています。

富士見市 ひより

「待ってね」

飲食店で働いており、年越しそばを販売しています。たくさんのお客様に対応するため当日は私も出勤し、仕事終わりに私も家族分を買って、そのまま実家に帰ります。みんな、私が帰って帰るそばを楽しみに待っていてくれるので、揃い次第全員でそのおそばをいただきます！

さいたま市 みーか

「今年は何種類かな」

我が家の年越しは麺料理を3種類つくります。お蕎麦、うどん、ラーメンみんな好きがバラバラ。今年こそは家族揃って1種類の年越しそばで締めくくりたいです。

新座市 みにびんママ

「鴨そば」

我が家は断然「鴨そば」です。お蕎麦が見えないくらいソテーした鴨をのせます。鴨から出た油で焼いた長ネギもたっぷりいれます。

さいたま市 宮木 三恵子さん

「ブルーンエキス」

乾麺蕎麦を茹でて市販のお汁に付けて食べる、至ってつまらない食べ方です。Simple is best! かしら? でも隠し味にブルーンエキスを汁に混ぜるのが「おミソ」ですね。

さいたま市 ラーマ

「冷から温へ」

両親は小売店を営んでいたもので、大晦日はとても忙しかつていました。大掃除をしながら、店の片付けをして、その後家族で年越しそばを食べました。近所の製麺所で買ったうどんやそばを、冷たい汁で食べていたが、今はパルシステムのえび天で、温かいそばを食べています。

坂戸市 服部 幸子さん

「昔と今」

我が家の年越しそばは、山芋、大根おろし、玉子、かつお節をすり鉢でよくすり、めん汁で味をつけ、ゆでたそばにかけて、つけめんにしても◎。昔は大きな鉢でひとり分、一年に何度も年越しをしています。

草加市 かずのこ

「作り過ぎ」

我が家では、オーソドックスなもりそばにかき揚げ天ぷらです。いつも食べ過ぎるだけと思いつつ作り過ぎてしまいます。お正月に残り物を食べるはめになる事もしばしばです。

さいたま市 ネネママ

from Editor

編集後記

子どもの受験やコロナ禍で冬の楽しみだったスキーから、2年間遠ざかっています。
今シーズンも無理だろうなあ。年々感じる体力の衰えーひびの痛みー行けるようになったらには、私の体力とひびがきつと限界に...
2022年、1日も早く落ち着いた生活を取り戻せることを願います。

(K)

「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。

2月号テーマ「節分」

締め切り12月17日(金)

Quiz

解答



名前

組合員番号

読者アンケート

12月号に掲載した内容で、良かった項目に「図印」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
若者のこれからを支える
パルシステム給付型奨学金 | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ 年末年始スケジュール | ☐ 商品探訪 これが好き |
| ☐ 理事会レポート | ☐ 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| ☐ 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! パルレシピ |
| | ☐ 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

簡単に作れるクリスマス
ケーキはありますか?

和光市 M・O



食育サポーター
中島 園子さん

ヨーグルトから出た水分には栄養素が豊富。捨てずに肉の下準備やカレーなどに使ってください。

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

「産直小麦のカステラ」5切れ 322円(税込)
北海道の産直小麦「きたほなみ」を使い、根釧地区の濃縮乳を牛乳換算で約5%入れたふんわり、しっとりとしたカステラ。



今月のメニュー スコップケーキ

材料
(4人分)

「産直小麦のカステラ」…1袋、「こんせんプレーンヨーグルト」…300g、生クリーム…200ml、砂糖…大さじ1、お好みのフルーツ…適量、ミント…お好みで

作り方

- ①ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせる。ラップをして冷蔵庫で3時間以上置き、水切りヨーグルトを作っておく。
- ②フルーツを切る。カステラは厚みを半分にし、それを食べやすく半分に切る。
- ③生クリームに砂糖を入れて、すくい上げるとボタリと落ちるくらい(8分立て)に泡立てる。そこに①の水切りヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④容器にカステラを敷きつめ、クリームを重ね、フルーツを並べる。その上に残りのカステラをのせ、クリームを塗り、残りのフルーツでデコレーションする。(カステラ→クリーム→フルーツ→カステラ→クリーム→フルーツ)

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



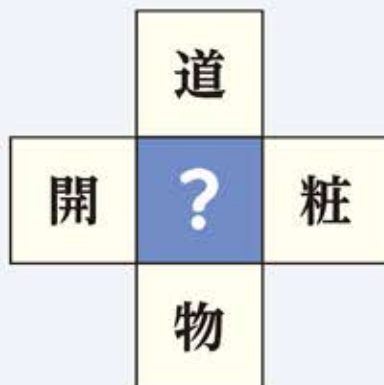
③ 配送便

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

あたまたの体操

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/12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



星

でした。

応募総数 10月号のQuizの応募総数は293通で288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

