

【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

あすーる



3

NO.331

2022 March

特集

パルシステム埼玉の復興支援 ▶ P.2

知っていますか？

パルシステム埼玉独自商品 ▶ P.4

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!



パルシステム埼玉の復興支援

甚大な被害をもたらした東日本大震災から11年。パルシステム埼玉は震災直後からさまざまな活動を行なってきましたが、復興が進むなかで支援の形は変化しています。今までを振り返り、被災地に寄り添いながら、これからも支援活動を続けていきます。

— 今まで、そしてこれから —

これまでの支援活動

パルシステム埼玉は、東日本大震災発生直後の炊き出しや物資提供に始まり、復興支援への援助や震災の記憶を薄れさせないための企画開催など、幅広い活動を行なってきました。

東日本大震災復興支援助成金

パルシステム埼玉が行う社会貢献活動のひとつとして2015年に始まった東日本大震災による被災地および被災者への支援を行う団体を資金面で支援する制度です。

※2021年度より「パルシステム埼玉市民活動支援金」内での募集となりました。



被災地視察

実際に福島県や宮城県南三陸町の被災地を訪れる「スタディツアー」。震災時に何が起きたのか、そして復興に向けて歩む被災地の「いま」を知るための企画です。



ふたばおしゃべりサロン

加須市にある福島県双葉町社会福祉協議会「いきいきサポートセンター」で2014年から6年間、双葉町昼食交流会を月に1回開催。加須市近隣で避難生活を送る双葉町出身の方の交流の場としてパルシステム埼玉もお茶菓子の提供や運営を支援しました。



助成先団体の活動レポート

郡山の子どもたちと遊ぶ会

2015年、2016年の「東日本大震災復興支援助成金」助成先団体で、2014年から「郡山市の小学生を坂戸市に招くプロジェクト」を行なっています。

福島第一原子力発電所の事故の影響により、福島県郡山市では、遊びのなかで育っていくことが必要な小学生が今も不安を抱えた生活を余儀なくされています。このプロジェクトは郡山市教育委員会と坂戸市教育委員会が協力し、坂戸市の施設を開放して郡山の子どもたちが友だちと思い切り遊べる



パルシステム埼玉の職員も運営スタッフとして参加しました



場と、友情の輪を広げる機会を提供することを目的としています。具体的には夏休みに郡山市の小学5、6年生20〜30人を坂戸市に数日間無料で招待しました。期間中には流しそうめん、キャンプファイヤー、スイカ割り、川やプールでの水遊びなどの企画を開催し、屋外で楽しくのびのびと過ごします。子どもたちからは毎年「とても楽しかった」「友だちがたくさんできて嬉しかった」「また参加したい」という感想や親御さんからの感謝の声が寄せられています。

※2020年、2021年は新型コロナウイルス感染症の影響でプロジェクトは中止となりましたが、若手ボランティア育成のため「佐渡へついの家」へ赴き研修を行いました。

これからの活動と私たちにできること

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたこともあり、今までと同じような支援活動ができなくなってきました。被災地に赴けないなかでも、被災された方に思いを馳せ、行われている取り組みをご紹介します。

「東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金」なら通年募金が可能

パルシステムでは2011年から、東京電力福島第一原子力発電所の事故で被災した方々の保養活動を応援し、2019年からは支援対象を広げた「東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金」へと引き継ぎ、避難者・被災者を支援する団体の活動を支えています。

2021年度は16団体に664万3,340円(パルシステム共済連寄付金を含む)をお届けしました。公的支援が年々弱まるなか、今後も避難者・被災者を応援していくために、募金へのご協力をお願いします。

募金のお申し込み方法

注文用紙の6ケタ商品注文欄インターネット注文画面に注文番号と、「数量」記入欄に口数をご記入ください。

現金またはポイントで募金できます

現金		ポイント	
1口 300円	1口 1,000円	1口 300ポイント	1口 1,000ポイント
注文番号	注文番号	注文番号	注文番号
186601	186619	169056	169064

ふだんの商品利用でも被災地復興を応援できる

2016年からパルシステム埼玉でも復興支援の取り組みとして、被災後も東北地方でがんばっている「株式会社高橋徳治商店」と「たみこの海パック」の商品を企画しています。定期的にチラシが入りますので、ぜひご覧ください。



南三陸のおいしい海の幸を詰め込んだ「たみこの海パック」 代表の阿部民子さん

パルシステム埼玉市民活動支援金

パルシステム埼玉市民活動支援金は、福祉、環境、まちづくりなどをテーマに、NPO法人やボランティアなどが担うさまざまな市民活動の資金を支援する制度です。2021年からは、募集要項に「東日本大震災による被災地及び被災者支援を目的としていること」が加わり、支援対象を広げています。

知っていますか？ パルシステム埼玉独自商品

好きな商品を
セレクト！

商品利用でみんなを応援！
独自商品

商品は、単なる「モノ」ではありません。パルシステム埼玉には商品をつうじて、生産者・メーカーや行政との連携を強め、組合員が参加できる「独自商品」があり、これが地域の活性化につながると考えています。

この「独自商品」は地産地消商品のほか、東日本大震災で被災されたメーカー支援商品、組合員と生産者との交流産地の商品を取り扱っています。

組合員のみなさんにはカタログとは別のチラシでお知らせし、商品には「地産地消」「震災復興」「交流商品」のいずれかのマークがついています。独自商品を購入することで生産者や産地を応援しましょう。

このマークが目印！



埼玉県内の生産者やメーカーとの連携による商品



被災地域の商品など復興支援に向けた商品



組合員と生産者が交流している産地の商品

震災復興商品



〈Aセット〉

南三陸町の無添加・無着色で風味・食感のいい海藻ばかりを厳選した海パック。簡単で便利に使いやすいのが特長です。

たみこの海パック『たみこのおすすめ品』
〈Aセット〉1,102円(税込) 〈Bセット〉1,091円(税込)
企画回：3月3回



高橋徳治商店の一番人気商品！ふんわりとした食感で、お子様からご年配の方まで幅広くお召し上がりいただけます。遺伝子組み換え原料不使用！

『【徳用】おとうふ揚げ』
350g (10個) 特別価格 527円(税込)
企画回：3月3回

交流商品



ヤマソービニオン100%。色調が紫色を帯びた深紅色で果実の芳醇な香りと野性味ある味わいをやわらかく仕上げました。

『ソレイユ・ルバン
ヤマソービニオン(赤)』
750ml
特別価格 2,145円(税込)
辛口／アルコール度数12%
企画回：3月3回

地産地消商品



埼玉県深谷市の産直産地「沃土会」がお届けする野菜6品セット。季節の野菜が楽しめます。

『わくわくBOX』
1箱 1,071円(税込)
企画回：3月3回

理事会レポート

第15期 2021年度 第10回理事会 2022年1月26日開催

【議決事項】

●第1号議案 2022年度事業活動方針（1次案）決定の件
2022年度事業活動方針（1次案）が承認されました。
このあと、第2回エリア別総代会議やカタログ丁合のチラシ、ホームページ上で公開される説明動画を通じて組合員に提案し、意見収集を行います。

●第2号議案 人事規則改定の件
業務内容を限定する「職種限定職員」の導入に伴い、人事規則の改定が提案され、承認されました。

●第3号議案 2022年度業務組織機構決定の件
2022年度の業務組織機構について、左記のとおり現行部門を維持することが提案され、承認されました。

- ・事業部 4課体制（運営・営業・共済・推進）
- ・組織運営部 1課体制（組合員活動支援）
- ・機関運営部 2課体制（機関運営・広報）
- ・総務人事部 2課体制（総務・人事）
- ・財務経理部 1課体制（財務経理）
- ・地域活動室
- ・マネジメント推進室

●第4号議案 「生協役員賠償責任保険」加入申込みの件
理事及び監事が、業務の遂行に起因して組合員または会員生協、第三者から損害賠償請求を提起された場合に備え、2022年度「生協役員賠償責任保険」へ加入することが提案され、承認されました。

12月事業報告

組合員数210,804人 前月比 -62人

(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	3,332,557	96.2%	113.5%
総事業高	3,415,174	96.4%	113.2%
事業総剰余金	868,374	95.7%	112.9%
経常剰余金	110,954	83.9%	287.7%

※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

※12月営業日 2020年度：24日 2021年度：23日

新任理事紹介

第15期役員選挙で当選した新任理事をご紹介します。



理事
河本 健太郎

第15期より理事に就任いたしました河本健太郎と申します。埼玉大学生生活協同組合という大学生協で専務理事を務めております。

ふだんは埼玉大学の中で組合員と事業活動をしています。埼玉大学の学生は多数が埼玉県内に住っており、将来パルシステム埼玉の組合員になることもあると思います。

同じ生活協同組合ですので、埼玉大学生とパルシステム埼玉の間を繋いでいく、そんな活動が出来ればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

監事会報告

I. 第9回監事会 1月25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。
- 期末監査の進め方、スケジュールについて協議しました。
- 内部統制システムに係る監査の進め方について協議しました。
- 2022年度監事会予算について協議しました。

II. 1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、理事常任会議、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、理事中間ヒアリング、常任理事、商品環境委員会委員長、地域活動委員会委員長、産直委員会委員長、事業所往査（白岡C、大宮C）

【その他の活動研修等】

埼玉県生協連監事会、理事会、セカンドリーグ埼玉理事会グループ監事連絡会、日本生協連・コープ共済連全国方針検討集会（Web）、連合会祝賀会（Web）

【監事会の目】

「コロナ禍での事業継続計画（BCP）」について

3・11東日本大震災以来全国的に「事業継続計画（BCP）」について議論されてきました。地震、自然災害に対していかに事業を継続し、組織と利害関係者を守るかという議論です。加えて今は、感染症パンデミックに対していかに事業を継続するのが問われています。見直すべきは「人」の重要性です。事業を動かすのは「人」であることを再認識し、「人」の力を生かし、時代に合わせて発展し続けるために、身の丈に合ったBCPを考える時期にあるのかもしれません。

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、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）。

Q

未開封の「オリーブオイル」や
「ごま油」に浮いている
白いものは何ですか？

A

どちらの油も結晶化したもの
と思われま。品質には問題
ありません。

Q

エリンギに賞味期限は
ありますか？すぐに使う
予定がありません。

A

エリンギにかぎらず、きのこ類
はお届け後なるべく早めにお
召し上がりください。新鮮な
エリンギは、カサが内側にしかりと巻い
ていて薄い茶色、軸は白く弾力がありま
す。保存する場合は水分がつくと傷みや
すいので、濡らさずキッチンペーパーでく
るみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れま
しょう。常温での保存は傷みが早くなるの
でお控えください。

Q

カタログ「コトコト」と
「Kinari」
どっ違うの？

A

パルシステムでは、ライフス
テージに合わせた商品や品ぞ
ろえで毎日のくらしを応援し
ます。ご自分のくらしに合ったカタログを
お選びください。

「コトコト」

毎日があたたかい子育て中のご家庭に。

●食卓人数＆くらしのシーンに
合わせた品ぞろえ

●今晚の食卓に役に立つレシピを
豊富にご紹介

●忙しい毎日をサポートする
便利な食材もいっぱい

「Kinari」

大人だけのくらしをゆったり楽しみたい
方に。

●量より「質」を重視。
少量企画の品ぞろえも充実

●有名店の味や季節を楽しむ特集
味や食感を重視した
食材や半加工品が充実

●カタログの文字や商品スペースは
コトコトより大きくゆったりと

※カタログはどちらか1誌をお選びください。
※注文用紙やインターネット注文でいつでも変更できます。



食育サポーター
鈴木 二三四さん

すし酢は「すし酢（こんぶ風味）」がおすす
め!! 酸味を控えたい場合は酢を大さじ2に。
飾り用にいくらのせたり、大きさを均にし
るときれいで、お祝いごとにおすすめ!



お祝い手鞠寿司

調理時間
20分～30分

※炊飯時間は除く

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



材料（4人分）

（すし飯）米…2合、すし酢【砂糖…大さじ2、酢…大さ
じ3、塩…小さじ1】、好みのおネツ…例 海鮮まぐろ、
えび、サーモン、ほたて、いくらなど、野菜（きゅうり、ラ
ディッシュ、大葉、なすの漬物など）、卵（薄焼き卵など）、
肉・加工品（炒めた薄切り肉、生ハムなど）、ラップ15cm×
15cm何枚か用意、中ラップでも可

作り方

- ①すし酢の調味料を耐熱容器に入れ、レンジ600W
に30秒かけよく混ぜる。ボウルに炊きたてのご飯を入
れ、すし酢を加え、切るようによくあえる。
- ②ネタの海鮮類は包丁で、野菜はスライサーやピー
ラーで薄切りにする。
- ③すし飯をラップで軽く丸型に握り、16個くらい作っ
ておく（小さい茶碗で5個くらいが目安）。
- ④ラップの中央に好みのネタをのせて、ネタの上
に丸く握ったすし飯をのせる。ラップをすき間がない
くらい、ギュッとねじって
丸く形を整える。
- ⑤ラップをはずし、ネタに
よってわさびや練り梅、い
くらなどをのせる。笹や大
葉などを皿に敷き、手鞠
寿司をのせていくときれい
に仕上がります。



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。



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	158,227kg	60.4% (前月比 -4.2%)
リユースびん	26,755本	48.6% (前月比 -19.0%)
紙パック類	4,365kg	45.6% (前月比 -12.9%)
プラスチック袋	3,959kg	21.6% (前月比 -5.9%)
ABパック	798kg	14.4% (前月比 -7.2%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,045kg	54.9% (前月比 -36.0%)
お料理セットトレ	874kg	44.5% (前月比 -5.5%)
産直米米袋	398kg	28.5% (前月比 -7.3%)
たまごパック	6,343kg	56.2% (前月比 -18.8%)
ペットボトル	2,341kg	45.2% (前月比 -14.9%)

回収実績（2021年12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。

「R」マークを見つけたらパルシステムに戻そう！

洗って繰り返し使える「リユースびん」の回収を積極的に呼びかけています。

パルシステムは1994年に生協団体のネットワーク「びん再使用ネットワーク」に加盟し、びんの規格統一を進めました。これにより中身やメーカーが違って同じびんを繰り返し使いまわすことができ、再使用の効率を飛躍的に向上させます。現在は8種類のリユースびんを使用し組合員宅にお届けしています。

びんのリサイクルは碎いて再生利用するため消費されるエネルギーが大きいのにに対し、リユースびんは回収したびんを洗うだけなので、排出するCO₂がリサイクルよりも少ないというメリットがあります。

リユースびんは大事に扱えば、20～30回ほど繰り返し使うことができる環境にやさしい容器です。環境負荷を抑えるためにも「R」マークのついたびんの回収にご協力ください。



エコメンくんから「戻す」のお願い リユースびん回収編



「びん」を使いきったら…



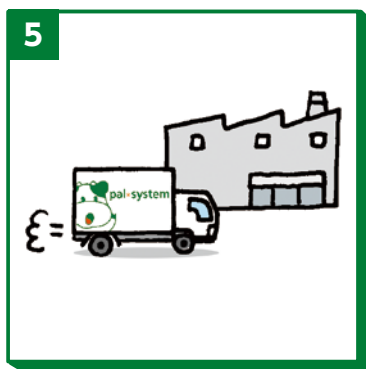
ジャムやドレッシングなどのびんにも「R」がついたものがあるので、要チェックです！



フタをとって、洗ったら…
紙ラベルはそのままOKです。



ぜひパルシステムへ！



パルシステムの配送センターや洗びん工場を経て…



あなたの手元に「きれいなびん」になって戻ってきます。



食欲をかき立てる香りが漂います



『ソース焼そば（産直小麦使用）』 ソースによく合う、もちもちの食感！

やや太めの麺には弾力があり、甘すぎず、辛すぎず、うまみを感じられる味わいの人気商品『ソース焼そば（産直小麦使用）』をご紹介します。

「ソース焼そば」は、2007年5月より供給を開始しています。コーティングオイル添加量や添付ソースの原料が見直され、同時にパッケージ原料の32・4%に再生PET素材を使用し、袋の長さを1cm短くすると、2019年3月3回にプライベートブランド商品となりました。

ていねいに製麺される麺には、北海道産の産直小麦を使用し、化学調味料や食感を補う添加物（かんすい）を使っていません。弾力のあるもちもちとした歯ごたえを感じ、甘さをやや抑えたソースとからめれば、香りやうまみを味わえます。

この人気商品も組合員の声に応えるため、おいしさを追求し改良を重ねています。添付ソースは複数の素材のバランスを駆使し幾度となく試作が行われ、2019年12月1回から「たん白加水分解物」が除かれました。2021年9月2回には麺に使っていたクチナシ黄色素が不使用となり、ソースの配合を再び見直すと、スパイス感を若干抑えた商品へと生まれ変わりました。

リニューアルしておいしさパワーアップの『ソース焼そば（産直小麦使用）』を、ぜひご賞味ください！

お手頃価格でご提供！



『ソース焼そば（産直小麦使用）』
638g（麺150g×4）
通常価格 214円（税込）
次回企画 3月4回予定（コトコト・kinari）



※低い温度環境で保存された場合、麺がやや固まって、ほぐれ難く、炒めている最中に麺が短く切れることがあります。そのような時は内袋のまま電子レンジで30秒ほど温め、やわらかくしてからフライパンに入れて調理すると良いでしょう。

※具材をたくさん入れて食べるなら、あらかじめ具材を別に炒めておき、麺とソースを炒めたあとに混ぜ合わせるとソースの味が薄くならずおいしく召し上がれます。

※水を入れる際の油はねにご注意ください。

③麺が炒め上がったなら粉末ソースを加え、全体的によくからませればでき上がり！

おいしい食べ方♪

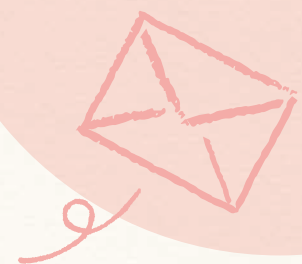
① フライパンに油をひき、肉、野菜（キャベツなど）を軽く炒めます。

② 麺を入れ、その上に水（大さじ1〜2杯）を加え、ゆつくりほぐしながら水分が飛ぶまでよく炒めてください。

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。



フットワーク

「実家の母」

子どもの受験やコロナでなかなか帰省できずでしたが、年末年始にやっと子どもを連れて帰りました。実に6年振り。

認知症の父が施設に入居し、今は一人暮らしの母。自分ファーストで自由気ままにやれるから楽しいよ、と言っていますが、やはり孫ふたりが来たのは嬉しい様子。息子がリクエストした焼きそばももりもり食べて「こんなに食べたの久しぶり」と自分で驚いていました。次はお母さん抜きで2人でおいで、と子どもたちに耳打ちした母。コロナ感染状況が早く収束して、行きたい時に行ける状況になって欲しいです。

富士見市 でかあこ

テーマトーク 忘れられない風景

「足元の下に雲」

子どもの頃に父と妹と富士山に登りました。夜中に登り始めて何合目かで朝日が昇り、自分の足元より下に雲が見えて不思議な光景でした。雲は固まっただけでふわふわで、このまま飛び降りたら雲に着地できるんじゃないかな？なんて思っていました。

川越市 おみかん

「三本滝」

長野県の乗鞍高原にある「三本滝」です。駐車場から細い山道を登ったり下ったりして、バテバテになり辿り着いた先に、清浄な世界が広がっていました。滝の音・美しい水飛沫・周りの静寂・苔の匂いに、道中辛かった事を全部忘れて、身体中の余計な力が抜け、心が解き放たれたようでした。また行きたいです！

さいたま市 香取 裕子さん

「ブランドキャニオン」

3年前に行ったブランドキャニオンです。目の前の壮大な景色にビックリしましたが、目で見える範囲は、ほんの一部で、果てしなく広いことを聞いて、地球の大きさと人間のちっぽけさを感じました。

熊谷市 アコ

「江の島と夕日と海と空」

晩秋の鎌倉を旅行した際に、宿泊した高台にあるホテルのレストランから見た江の島と夕日の燃えるような輝きと海と空の色は、すべてを無にしてみらえるような美しい風景でした。コロナ終息の際にはまた訪れてみたいと思います。

久喜市 プリママ

「水」

もう50年も前になるのですが、私が水を大好きになった瞬間です。学生の一人旅で猪苗代湖に行ったときのこと。水際で眺めていると、まるで海のような波が押し寄せ、とても迫力がありました。

水は水素と酸素の化合物ですが、常温で液体であるだけでなく、自在に形を変え、静かに流れているだけでなく、荒々しく怒濤のごとく動くこともあります。

水は私の感情のごとくふるまう。そんな水が大好きになりました。

水は私の原点とも言える、そんなことを考えるようになった光景でした。

さいたま市 EY

お知らせ

知ったク!

パルシステム

「もったいない」から「ありがとう」へ ～フードドライブ報告～

フードドライブは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、「フードバンク」を通じて地域の福祉団体や施設などに寄付する活動です。パルシステム埼玉でも、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による生活困窮者への支援並びにフードバンク活動の普及啓発の一環として、2021年10月11日(月)～22日(金)にフードドライブを実施しました。組合員みなさんに協力いただき集まった食品の総重量は386.6kgでした。集まった食品は特定非営利活動法人フードバンク埼玉を通じて、支援を必要としている方に届けられます。ご協力いただきありがとうございます。

「埼玉県情報」

コバトンnote

お医者さんに行くべきか
迷ったら、まず相談

埼玉県では、急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる埼玉県救急電話相談(7119)を24時間365日実施しています。また、チャットで気軽に相談が可能な埼玉県A1救急相談もご利用ください。



「埼玉県A1救急相談」

from Editor

編集後記

3月末で上の子が保育園を卒業します。1歳7カ月で入園してから5年間。最初は保育園に慣れず夜泣きの毎日でしたが、慣れればほとんど風邪も引かず、楽しく通ってくれました。自分であることが増え寂しさも感じますが、これから応援団長として見守っていききたいと思っています。(Y)



稲刈りも様になってきました!

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★5月号テーマ「嘘であってほしかったこと」

「嘘であってほしい…」と思ったできごとをお寄せください。5月に合うイラストもお待ちしています。

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

●組合員の企画・委員会活動など

のことなら

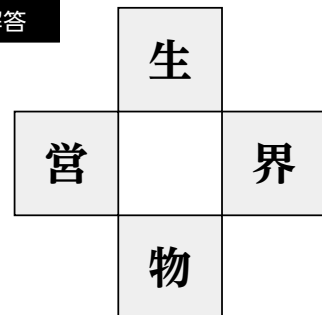
*組織運営部／0120-921-170
(月～金／午前9:00～午後5:30)

●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)

Quiz

解答



名前

組合員番号

読者アンケート

3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復興支援 | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ 知っていますか?
パルシステム埼玉独自商品 | ☐ “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)

「桜の名所も良いけれど」

昔、汽車旅でたまたま降りた見知らぬ駅。ひなびた里山の神社の一本桜の遠景に吸い寄せられ、田んぼのあぜを歩きました。立ち去り難く花吹雪を浴び、夢見心地の半日を過ごしました。

蓮田市 じゅん

「阿蘇の山々」

大学の卒業旅行で行った阿蘇の山々です。本当に自分がちっぽけに感じるような、広々とした景色に感動しました! 遠いのでなかなか行くことは叶いませんが、あの清々しい場所に、娘が大きくなったらぜひ連れて行ってあげたいです。

吉川市 らむ

「富士山」 私たちが埼玉に引っ越してきて2年経ちました。前に住んでいた場所は、こより田舎で、コンビニも遠くて遊ぶ場所もなかなかない、車必須で不便なところでした。しかし360度山に囲まれていて、富士山が見えるあの景色が懐かしくて心がぎゅっとなります。静岡は今でも思い出すと、安心して少し切なくなる私の故郷です。

さいたま市 たいまる

おしえて!

パルレシピ

りんごをたくさんいただいたので、おいしい食べ方を教えてください! 鳩山町 M・K



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

電子レンジで加熱するとりんごから水分が出るのでレーズンによくなじませるとよいです。揚げ油がはねないためには、余分な水分をよくきってから皮に包み、しっかり閉じておきましょう。

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

『産直小麦餃子の皮』24枚 127円(税込)

北海道の産直産地「十勝はる麦の会」の小麦を使用。皮はやや厚めで水餃子にも。料理に使いやすい直径8.5cm。



今月のメニュー りんごの揚げ餃子

材料
(4人分)

餃子の皮…8枚、りんご…1/2個、レーズン…小さじ2、★【バター…小さじ1/2、花見糖…大さじ1、シナモン…少々】、揚げ油…適宜

作り方

- ①さいの目に切ったりんごとレーズンと★の材料を耐熱容器に入れて、レンジ600Wで1分30秒加熱する。なじむようにかき混ぜて、さらに1分加熱する。
- ②①の粗熱がとれたら餃子の皮に包み、水で濡らした皮のふちをフォークなどで押さえて閉じる。
- ③フライパンなどで170～180℃の温度に揚げ油を熱して、カリッと色よく揚げる。

応募
方法

① パソコン

<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/saitama/quiz>

② 携帯電話

スマートフォン



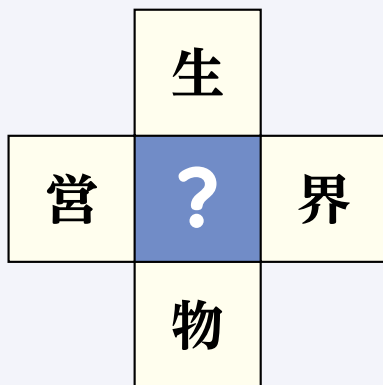
③ 配送便

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。

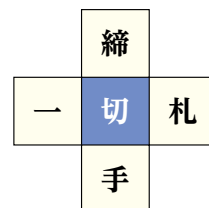


●締め切り/3月18日(金)

●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



切

でした。

応募総数 1月号のQuizの応募総数は481通で377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

