

【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



1

NO.329

2022 January



新春のご挨拶 ▶ P.2

みそフェス2022 ▶ 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!



本年も組合員のみなさまとともに
共生の社会をめざしてまいります



パルシステム埼玉 理事長
樋口 民子



〈センターよりご挨拶〉

組合員のみなさま、新年あけまして
おめでとうございます。

2021年も新型コロナウイルスの
流行が続く1年となりました。夏場の
第5波では埼玉県内でも感染者が激
増したなか、感染予防を図りながら商
品の配達を継続し、組合員と地域のく
らしを支えることができました。組合
員のみなさまのパルシステム埼玉への信
頼に感謝するとともに配達センターを
中心に業務を続けていただいた職員の
みなさんに感謝したいと思います。今
後も感染が落ち着いた状況が続くこと
を期待しながら、そのときにできる
最善を考えて事業と活動に取り組ん
でまいります。

コロナ後の社会について語られること
も増えてきました。いま社会では多様
性の尊重が大きなテーマとなっていま
す。人種や宗教、性別という「属性」の
多様性だけでなく価値観やライフスタ
イルなどの「思考」の多様性を認めあ
い、尊重し合っていこうという考え方
は共生の社会づくりを理念とするパル
システムと同じ方向性です。ジェンダー
や人権など多様性に関する学びを深め
るとともに、21万人の組合員一人ひと
りの思いを大切にできるように取り組
みを進めたいと思います。

2022年も組合員、役員、地域
の方々といっしょに支え合って安心して
くらせる地域、社会を作っていきますよ
う。よろしく願っています。

2022年

謹んで新春の
お慶びを申し上げます



大宮センター

日頃、大宮センターをご利用いた
き誠にありがとうございます。従業
員一同、組合員のみなさまに気持ち
よくご利用いただけるよう尽くして
まいります。本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。

大宮センター長

田中 大輔



草加センター

旧年中は新型コロナウイルス感染症
の世界的流行のなか、格別の御引き
立てを賜り厚く御礼申し上げます。
従業員力を合わせて信頼におこたえ
できるよう努めてまいりますので、
本年もいっそうのご愛顧のほどお願
い申し上げます。

草加センター長

尾上 典之



入間センター

パルシステムのポイントは、3年で消滅
してまいります。「消滅してしまっ
ても」と思ったら、お気軽にお問合せ
ください。今年もみなさまのお役に立
てるよう、従業員一同がんばります。
どうぞよろしく願っています。

入間センター長

白石 孝文



蕨センター

昨年はコロナ禍が続くなか、パルシ
ステムの商品を買い支えていただき
ありがとうございました。配達時に
いただいたたくさんの温かいお言葉
も励みとなりましたことに感謝申
し上げ、本年もよろしく願いた
します。

蕨センター長

奥山 貴司



三芳センター

昨年はたいへんお世話になりました、
三芳センターです。これからも商品
を大切にお届けし、利用していただ
かっただけでいいから、センター
従業員一同心掛けていきます。
本年もよろしく願っています。

三芳センター長

植松 浩司



白岡センター

昨年はお世話になりました。本年も
安全第一、感染症対策を徹底して配
達におうかがいします。組合員のみ
なさまもパルシステム商品をたくさ
ん食べて、強い体を作ってください。
今年もよろしく願っています。

白岡センター長

滝沢 岳史



川越センター

今年の川越センターのテーマは「川
越から埼玉を元気に」です。毎週、
商品といっしょに元気をお届けする
ことをモットーとし、みなさまのく
らにお役に立てるよう従業員一同取
り組んでまいります。

川越センター長

本間 宏幸



熊谷センター

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠に
ありがとうございます。よりいっ
そうの応対品質向上と安全運行を
めざして従業員一同、誠心誠意努力
し、本年も元気いっしょにおうかがい
します。よろしく願っています。

熊谷センター長

古澤 大介

わが家だけの味!

みそを手作りしてみよう

やってみたくけれど、なかなかハードルが高い手作りみそ。今年は新たに『少量みそセット』も販売され、作りやすく、食べられる量から始められます。仕込んだみそが熟成していくのをじっくり待つのも楽しみのひとつ。手作りみそで作るおいしいみそ汁をイメージしながら始めてみませんか?

みそ作りの魅力って?

「手作りしたみそって市販のものとう違うの?」「楽しむポイントは?」
気になるみそ作りの魅力を食育サポーターとPLAに聞きました。

手作りするとみそは生きてることを実感します!

少々大雑把でも手作りみそは大丈夫です。仕込み時に大豆が細かく潰れていなくても仕上がりますし、熟成中に表面にカビが生えてしまっても取り除けば下には風味豊かなみそができています。手作りみそは褐変が進みますが、それは生きてる証拠ということですね。



食育サポーター
岡崎真紀子さん



昨年仕込んだみそ

年に一度、友人たちとわいわい楽しく作っています!

友人に誘われ、みそ作りを始めて10数年がたちました。おしゃべりしながら楽しく作ると6カ月後にはおいしいみそに! 発酵ってすごい! 夏は生野菜につけて、寒くなってきたら豚汁に…とメニューも豊富で、みそ作りを始めてから食生活がぐんと豊かになりました。



PLA
(パルシステム・ライフアシスタント)
内藤美樹さん

※食育サポーター…パルシステム埼玉の「食育の定義」や「食育のすすめ」に沿った食を提案し、食育活動を推進する組合員です。

※PLA…養成講座を受講し、生産者・メーカーの思いとともにパルシステム商品に関する情報を組合員の視点から正確に伝えます。

はじめてみよう! 手軽に始められます

『少量みそセット
大豆・乾燥米こうじ・
塩(出来上がり約800g)』



セット内容

- 国産大豆 200g
- 塩90g
- 乾燥米こうじ 200g

948円(税込1,024円)

初めてのみそ作りをしっかりサポート リーフレットでしっかり解説

作り方だけでなく、カビの判断の仕方など、初心者が迷いやすいところをしっかり解説! 安心してみそ作りにチャレンジできます。



作り方の
二次元コード付き

自分のみそをシェアしよう! 「世界でたったひとつの マイ★みそ作り!」

仕込んでる様子や仕込んだみそを写真に撮って、SNSや投稿フォームで投稿してみそフェスを盛り上げていきましょう! プレゼントキャンペーンも! 詳しくはみそフェス総合案内ページをご確認ください。



みそフェス総合案内ページもチェック!

みんなのみそ活用アイデアなど幅広く紹介していますので、ぜひのぞいてみてください!



※画像はすべてイメージです

理事会レポート

第15期 2021年度 第8回理事会 2021年11月24日開催

【議決事項】

- 第1号議案 諸規程改定の件
左記の諸規程について、改定することが承認されました。なお、今回の改定は、文体や漢字の表記方法等の統一をはかるもので、2021年11月24日より施行することとします。
- 理事会小委員会運営規程
- 総代選挙細則
- 広報規程
- 役員人事委員会運営規則
- 法定書面の開示に関する規程

10月事業報告

組合員数209,754人 前月比 -903人 (単位:千円)

| | 実績 | 前年比 | 予算比 |
|--------|-----------|-------|---------|
| 供給高 | 2,465,095 | 94.7% | 107.4% |
| 総事業高 | 2,543,012 | 94.9% | 107.3% |
| 事業総剰余金 | 640,931 | 91.4% | 104.1% |
| 経常剰余金 | 46,170 | 45.2% | 1057.4% |

※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 2020年度:22日 2021年度:21日

新任理事紹介

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。



理事
西川 正

地元でPTAや民生委員などを経験するかわら、仕事で埼玉の市民活動やボランティアの支援などにかかわってきました。そのなかで、人と人が出会い、協同して活動することの魅力を感じてきました。生活のスタイルが変わっていくなかで、これからの組合員活動のあり方を、組合員のみならず、これからの組合員活動のていきたいと考えています。どうぞよろしく願っています。



理事
福本 悦子

第15期理事に就任いたしました福本悦子と申します。6年ほど、平和国際委員会とピース・インターテールグループで活動いたしました。その間、さまざまな企画や学習会を通して、多くのことを学ばせていただきました。まだ未熟ではありますが、これからも学びながら、組合員活動の経験を生かして理事の仕事に携わっていきたく思います。どうぞよろしく願っています。

監事会報告

I. 第7回監事会 11月23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。
- 公認会計士監査規約改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)

【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、2022年事業活動方針検討会、日生協監事監査研究交流会、日本監査役協会会計監査人のLINEセッション・web

【員外監事の目・相隣関係①】

お隣さんとの関係は、こじれたら大変です。たとえば、塀を超えてきた隣家の柿の枝をどうするかという典型的な問題を例に考えてみましょう。法律的には、越境した根は切るができますが、枝を勝手に切ることはできません。隣家が了承してくれればいいのですが、応じてくれなかった場合、立ち往生してしまいます。

この場合、訴訟を提起することも方法ですが、費用も時間もかかります。この点、裁判所の民事調停、弁護士会のあっせんなどの利用も検討に値します。(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、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 白菜が白っぽい状態で届きました。

A 病気や寒さなどで傷んだ外葉の部分を取り除いたことで結球部分のみの白っぽい状態でお届けする場合があります。外葉の傷みは、夏場では虫食いや病気、冬場では凍結や枯れなどによる場合が多くなります。

葉色に対する基準は、白菜全体で2/3前後で青い部分が残っている状態とし、若干白い部分が残っていても基準内としています。なお、「囲い白菜」を出荷する12月～1月は寒さで外葉が枯れやすいため、白っぽい白菜をお届けすることが多くなります。甘みを引き出すために寒さのなかで置いておく分、外葉は傷んでしまう傾向があります。



1個玉で保存する場合にはなるべく低温で湿度を保って。カットしたものはラップで直巻きするなど密封して冷蔵庫へ入れます

Q いちごの先端が緑色で尖ったようになっていました。

A 「つ」の出し果（先とがり果）と呼ばれるもので、実の先端から、つこの状の突起物が出る特徴があります。冬から春に向けて、いちごの草勢が強くなると発生しやすくなります。とくに「あまおう」で発生しやすい傾向がありますが、食味には影響がないため、「あまおう」の場合では1パックに数粒までは入れることを認めています。



いちごはパルシステムのセットセンターで全量検品を行ってからお届けしています

Q 野菜や果物の袋に入っている紙に生産者へのメッセージが書けると聞きました。

A 青果の袋に入っている商品名と産地名が書いてある紙をパルシステムでは「産地カード」と呼んでいます。裏にメッセージを書いて提出いただいた産地カードは、配達担当者から配送センターへ。そこから青果を扱う部署のパルシステム連合会・産直事業部を通じて、生産者の元へ届けられます。汚れや湿りでメッセージが書けない場合は、カードに記載された「商品名・産地名・生産者名」をお書きいただければ、メッセージなども大丈夫です。

生産者にとって、組合員のみならずからのメッセージは、安心安全な青果をお届けする励みになっています。



提出いただいたすべての「産地カード」が生産者の手元へ届きます

表紙レシピ すぐそれパルごはん

調理時間
20分



材料(4人分)
「産直鶏皮なしムネ肉唐揚げ用(バラ凍結)」…1パック(320g)、長芋…200g、お好みのピーマン…各1/2個、しめじ…1/2パック、酒…大さじ1、塩…適量、片栗粉…適量、油…適量、★黒酢…大さじ3、砂糖…大さじ3、しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1、片栗粉…小さじ2、水…100ml

作り方
①ムネ肉はあらかじめ解凍しておき、食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水をしっかりふき取る。酒と塩をまぶしたあと、片栗粉を薄くまぶす。
②フライパンに油を熱し、①のムネ肉を入れ、弱めの中火でじっくり両面を焼く。焼けたら皿にあげておく。
③キッチンペーパーでフライパンの油をふき取ったあと、再度油を入れて熱し、食べやすい大きさに切った長芋、ピーマン、しめじの順で炒める。
④小鍋に★の材料を入れ、かき混ぜながら弱火にかけて、黒酢あんを作る。
⑤②のムネ肉と③の野菜を盛りつけ、④の黒酢あんをかけてでき上がり。



食育サポーター
中島 園子さん

お好きな野菜を増やし、たっぷり野菜の黒酢あんかけにしてもOK。ムネ肉のほかに、鮭、鯖、メカジキ、豚肉でもおいしいです。



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 | 141,936kg | 64.1% (前月比 +8.4%) |
| リユースびん | 25,449本 | 62.5% (前月比 -2.7%) |
| 紙パック類 | 4,972kg | 59.1% (前月比 +10.2%) |
| プラスチック袋 | 4,783kg | 31.7% (前月比 +8.8%) |
| ABパック | 1,100kg | 21.5% (前月比 +1.7%) |

| 対象 | 回収量/数 | 回収率 |
|----------|---------|--------------------|
| 注文用紙 | 3,103kg | 75.2% (前月比 +10.2%) |
| お料理セットトレ | 779kg | 42.2% (前月比 -5.4%) |
| 産直米米袋 | 417kg | 38.5% (前月比 +10.5%) |
| たまごパック | 6,375kg | 70.1% (前月比 +5.9%) |
| ペットボトル | 2,665kg | 55.1% (前月比 -1.4%) |

回収実績 (2021年10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。

「米袋」を戻してプラスチックごみの削減にご協力ください！

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、「配達と回収」という生協の仕組みを生かしてプラスチックごみの削減をすすめています。

顔が見える産直産地からお届けしているパルシ

テムのお米の「米袋」は、2015年4月より回収が始まりました。集められた米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。袋の中には米粒を残さず、空にしてからお戻しくさいますようご協力をお願いいたします。（※パルシステムのロゴが入った米袋のみ対象です。他の米袋は材質が異なる場合があるため回収を行っていません。）



エコメンくんから「戻す」のお願い

米袋回収編



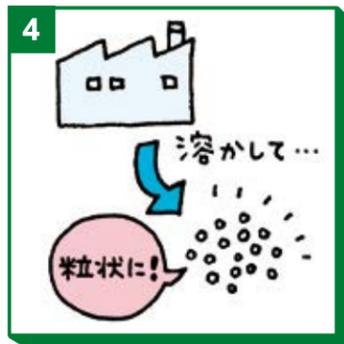
お米の袋が空になったら…



その袋、パルシステムへ!



米粒が残っていないか確認して、
通い箱へ入れればOK。



回収後は「プラスチックのリサイクル原料」になって…



「屋根材の一部」などに変身!



緑の下の力持ち、ってかんじでしょ!?



『産直小麦のカステラ』 パルシステム埼玉の組合員が開発協力



甘く、ふわふわしたやさしい食感♪

パルシステムのロングセラー商品「産直小麦のカステラ」。
カタログでおなじみのカステラは組合員の声から誕生しました。
今回は大人気商品の魅力に迫ります。

パルシステムならではの 定番のおやつを

パルシステムの商品づくりの原点は組合員一人ひとりの願いです。そこで、「こんな商品があったらいいな」「よりよく、より使いやすく」をカタチにするため、組合員とパルシステムの商品担当、メーカーがともに二年かけて開発を行うのが、商品開発チームです。これまでに数多くの組合員開発協力商品が誕生したなか、「産直小麦のカステラ」はパルシステム埼玉の組合員チーム「おやつ時間」が二丸となり、2005年度に開発されました。

「私たちが知っている原材料だけのカステラが欲しい」、「おやつ時間をもっと楽しく幸せに」というメンバーの思いを込めて、誰もが親しみやすい味で添加物の力に頼らないカステラを作り上げました。

すべてが国産、「見える」原材料

産直小麦をはじめ、すべて国産原料だけで作りしました。小麦粉は北海道「JAおとふけ」の産直小麦を使用し、ふんわりしっとり感をアップさせ



ました。さらに、こんせん牛乳と同じ根釧地区の生乳から作った濃縮乳でミルクの風味も豊かに。卵は山形県、砂糖は北海道、水あめは鹿児島県と国産原料だけで焼き上げ、シンプルなおいしさを追求しました。

焼き上げは膨張剤や乳化剤は一切使用せず、伝統の技で焼き上げています。途中で2回釜から取り出し、霧を吹きかけてから木べらで丁寧に混ぜる「泡きり」で、生地内の余分な空気を抜き、熱を均等にいきわたらせます。カステラの焼き上がりを左右する重要な工程で、この作業によりふんわり、しっとりとした口あたりに仕上がりました。

扱いやすい個包装

カット済みの個包装は、外出先のちょっとしたおやつにも手軽に持ち運べる、組合員ならではのアイデアです。開封後はお早めにお召し上がりください。

やさしい味わいと、かわいい「こんせんくん」のパッケージのカステラを、朝食やティータイムのお供にいかがでしょうか。

1切れ当たり
105kcal



「産直小麦のカステラ」5切れ
通常価格:322円(税込)
アレルギー:卵・乳・麦・豆
次回企画:
1月3回予定(コトコト・Kinari)

新春 クイズ

お楽しみ!

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。



パルシステム商品福袋

- 締め切り: 1月21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。



秩父市 澁澤 舞さん

「ちょっと幸せ」
息子が結婚し、パルシステムを始めました。グリーンボックスを注文しているよつで、たまに野菜をつかったレシピを聞かれます。ちよつと幸せな気分になりました。パルシステム、ありがとうございます。

羽生市 チワフコ

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。



「パルくる便」

運転免許を返納し、生活用品の買い物は専ら自転車になっています。パルシステムでの購入が「工」のものを始め、だんだん増えてきました。注文用紙の「パルくる便」欄は便利ですね。忘れものがなくなります。

川越市 Tami

「親子でよろこべ」

近所に住む91歳の父は、月に一度のこの漢字クイズを楽しみにしています。答えが出る嬉しさに「できたぞ」と電話がかかってくる。そして、毎週金曜日には1時間ほどかけてカタログを眺め、注文用紙に書き込むのが日課になっています。お気に入りのお菓子やお惣菜を自分で自由に選べるのがいいみたいです。

パルシステムには親子でお世話になります。これからもよろしくお願ひします。

さいたま市 くまだめぐみ

2022年の抱負

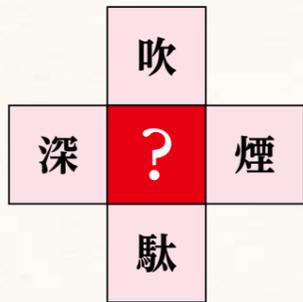
「スキマ時間を有効に」

「まとまった時間ができたら...」と、後回しにしてきたこと、例えば仕事や子どもの学校の書類の整理・着られなくなった洋服の整理、読みたくて買った書籍を読む、とりたてたラジオ英語の勉強等を、まとまった時間は作れないので、スキマ時間を使って取り掛かりたいと思っています。

川口市 古川 久美さん

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すべてお答えください。(印刷の汚れ、にじみなどは含みません)



3月号テーマ「忘れられない風景」 締め切り1月21日(金)

新春 クイズ

お楽しみ!

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、よかった項目に「」を、いくつかご記入ください。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"/> 新年のご挨拶 | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 |
| <input type="checkbox"/> みそフェス2022 | <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"/> エコ・タイムズ |
| <input type="checkbox"/> 監事報告 | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> おしえて! パルレシピ |
| <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん | <input type="checkbox"/> お楽しみ新春クイズ |

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)

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★3月号テーマ「忘れられない風景」
目に焼き付いた風景や、思わず息をのんでしまうほどの絶景に出合ったことはありませんか?
締め切りは 1月21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。
P11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)

300ポイントプレゼント

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
- 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 saiyama@pal.or.jp https://www.palsystem-saitama.coop

「バラエティ豊かな食事作り」

私は料理は好きですが、メニューを考えるのが苦手です。夫に今日は何が良い?と聞く、なんでも良いといつも返ってきます。でもパルシステムに入会して、カタログが届くようになってから夫と一緒にみて、こういうのが食べたい!とリクエストしてくれるようになりまし。2022年はパルを利用しながらバラエティ豊かな食事作りをいたします。いつも元気な挨拶で配達ありがとうございます。

川口市 ためぐち

「目指せ、90歳!」

スバリ、健康に長生きです。今までも、そしてこれからもパルシステムの安心安全な食材で安養な生活を過ごしたいと思っています。
春日部市 カッパのパパ

「時間を有効に使う」
毎日夕方になるとばたばたと夕食を作ったり、家族が帰る前にきれいにしようとか片付けたり、いつもギリギリで予定していたことが翌日に繰り越しになったりと、いい年をして時間の使い方が下手です。今年こそはがんばります!

川口市 ぐるぐる母さん

おしえて!

パルレシピ

さっぱりと野菜が食べられる
レシピはありますか?

三芳町 O・T



食育サポーター
天野 洋子さん

炒りごまや、すりごまを入れてもおいしいです。野菜の水けはしっかりしぼった方が歯ざわりがよくなります。甘さは好みで加減してください。

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

『産直大豆の油あげ』
2枚60g 146円(税込)

産直産地の大豆とにがりのみで作った豆腐を压榨一番しぼり菜種油でからりと揚げました。消泡剤不使用。

今月のメニュー

七色なます

材料
(4人分)

きくらげ…大きめ2枚、干しいたけ…中3枚、こんにゃく(ハーフ)…1枚、『産直大豆の油あげ』…1枚、大根…大1/4本、人参…50g、きゅうり…1本、煮汁【だし汁…1カップ(水…200ccに和風だしを入れても可)、酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1/3】、合わせ調味料【酢…大さじ3、砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、サラダ油またはごま油】

作り方

- 戻したきくらげ、しいたけは千切り、こんにゃくはゆでて細切り、油あげは油抜きをして、縦半分に切って、細切りにする。これらを鍋に入れ、煮汁で4~5分煮詰めさましておく。
- 大根、人参、きゅうりを太めの千切りにして、塩(分量外)少々をまぶしておく。
- 合わせ調味料をボウルに作っておく。
- ①をザルにあげて水けを切り、②の野菜も水けをしぼる。
- ③のボールに④を入れてあえる。

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。

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。
- 締切:1月21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

| | | |
|---|---|---|
| | 道 | |
| 開 | 化 | 粧 |
| | 物 | |

化 でした。

応募総数 11月号のQuizの応募総数は246通で238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

