

【理念】▶ 心豊かなく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



4

NO.344

2023 April

特集

「やってみたい!」から  
はじめてみませんか? ▶ P.2

パルシステム埼玉の  
「大豆トラスト運動」 ▶ 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!



## Let's TRY!

### 気になるイベントを見つけて参加してみよう!

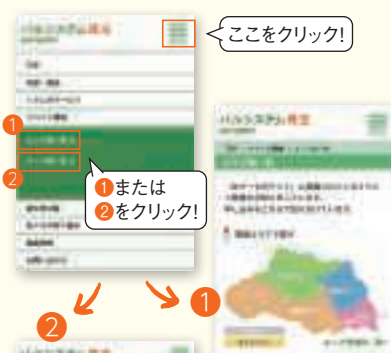
イベント情報は毎週月曜日に更新しています。ホームページか、カタログといっしょに配付される「あすーるポケット」でご確認いただけます。どんなイベントがあるのか、まずは検索してみましょう!

#### その1 スマホで気軽にイベント情報をチェック!

「開催エリア」と「テーマ」で検索ができるので、今のあなたに合ったイベントがきっとみつかります。

#### 開催エリア別、テーマ別に探せる!

パルシステム埼玉のサイトTOPからイベント情報→エリア別一覧もしくはテーマ別一覧から探せます。



ここをクリック!

①または②をクリック!

エリア別一覧

テーマ別一覧

二次元コードで直接アクセス!

#### その2 開催情報を「あすーるポケット」で確認!

カタログといっしょに毎週配付される「あすーるポケット」で、商品を選ぶついでにイベント情報をチェックできます。



### 興味があることについて学びたいという人に!



「こだわりの商品について詳しく知りたい」「環境のために私ができることは?」など、みなさんの普段気になっていることをいっしょに解決しませんか? プロの方を講師としてお招きすることも多く、楽しく学べます♪

フェアトレードや産地活動の話を聞こう!



フェアトレードの豆を焙煎し、コーヒーをいれ、学びを深めました

知ろう! エシカルテーマグループ

お待ちかね! 浜の母さん料理教室♪



農業・食育委員会

北海道の野付漁協女性部を講師に、海の幸をふんだんに使った料理教室

We love メイク講習会



商品・環境委員会

おすすめの商品を使ってメイクレッスン!

### 困っている方の力になりたいという人に!



余っている食べ物を地域の福祉団体や施設、子ども食堂などに寄付する活動である「フードドライブ」。仕分けボランティアの募集を定期的に行なっています。また、さまざまな活動への募金や署名にご協力いただくことも可能です。



賞味期限と包材の破損がないか確認し、食品の種類ごとに仕分け ※仕分けをすることで、必要とされている方へのお渡しがスムーズになります。

フードバンクボランティア

# 「やってみたい!」から始めてみませんか?



パルシステム埼玉では、組合員が主体となり、さまざまなイベントを開催しています。

実際に手を動かす体験型や講義形式でじっくり学ぶなど楽しい企画が目白押し!

組合員であればどなたでも参加できるので、あなたの「気になる」をぜひ探してみてください♪

新しい出会いと発見の場にもなるイベントにぜひご参加ください

### 家の近くで開催されるイベントがあれば参加したいという人に!



株式会社パル・ミート オンライン工場見学



ハムやウインナーの製造工程を作業員目線で見学

熊谷・深谷地区会 (北部エリア)

足圧健康法学習会



参加者は2人1組で足圧の施術を体験

大宮準備会 (東部エリア)

越生町の山口農園で「梅の実 収穫体験」

所沢地区会 (西部エリア)



「大きな梅の実」をめざし、おとなも子どもも楽しく収穫

蔵地区会 (南部エリア)

夏休み親子料理教室



米粉を使ったお食事クレープ作り

# パルシステム埼玉の 「大豆トラスト運動」



2005年度から取り組んできた「大豆トラスト運動」は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により2020年度から体験企画の中止や規模を縮小して実施されています。WITHコロナの新しいライフスタイルが進み始めた昨年度、中止となっていた現地作業体験が再開しました。

「大豆トラスト運動」とは、『コア・フード天然醸造しようゆ』の里、埼玉県児玉郡神川町の耕作放棄地を大豆畑によみがえらせる活動です。

組合員が大豆畑の一定区画にお金を出し、生産者とともに国産大豆を作り、収穫した大豆を食べて自給率の向上を目指します。登録いただいた組合員は、広大な大豆畑で草取りや収穫などの農作業を行う企画に参加できます。

今年度も地元生産者団体「神川農業グループ」、株式会社ヤマキの協力を得ながら大豆作りを行います。



50cmほどに生長した大豆畑



みんなで「はさ掛け」



青空の下で収穫体験！

## 大豆トラスト運動 登録募集！ 耕作放棄地をよみがえらせよう



### ▶登録コースは2通り

#### ①大豆コース

**102016** 1口 2,000円(税込)

今年度、収穫する大豆1kgをお届けします。

#### ②味噌コース

**102024** 1口 2,750円(税込)

昨年度の収穫大豆からできた味噌1kgをお届けします。



『コア・フード天然醸造しようゆ』でおなじみの、株式会社ヤマキが製造した味噌です！

### ▶ぜひご賛同ください！

詳細は同時配付の「あすーるポケット（4月3回）」でご確認願います。例年、現地作業体験としてご登録者を対象に草取り・収穫体験をご案内しています。お楽しみに！

#### 【2022年度 参加者の声】

「収穫体験は非常に達成感があり、印象深いものでした。万分の一でも、生産者のご苦労が共有できました」

「神川農業グループの方、やさしく指導をしていただきありがとうございました。大変な畑作業をとっても丁寧にされて、心を込めて育てられているのを実感しました」

## 理事会レポート

第15期 2022年度 第9回理事会 2023年2月22日開催

### 【議決事項】

- 第1号議案 埼玉県「新規受託事業」の企画提案公募における申し込み申請に関する件  
当組合の理念、ミッションの実現へ向けた取り組みの「環」として、埼玉県の公募に企画提案の申請をすることが提案され、承認されました。
- 第2号議案 第16期理事全区候補者推薦の件  
第16期役員選挙 理事全区候補における理事会推薦について左記の通り承認されました。

大川 晋史（新任）  
河本 健太郎（重任）  
高橋 健司（重任）  
談麗青（重任）  
角掛 康弘（重任／員外）  
西川 正（重任）  
樋口 民子（重任）  
森田 康生（重任）  
※五十音順

- 第3号議案 第16期理事長・専務理事・管掌理事候補に関する申し合わせの件  
当期理事会より、次期理事の執行体制について申し送ることが提案され、承認されました。

## 1月事業報告

組合員数214,921人 前月比 -224人

(単位：千円)

|        | 実績        | 前年比    | 予算比    |
|--------|-----------|--------|--------|
| 供給高    | 2,386,826 | 103.3% | 103.1% |
| 総事業高   | 2,469,592 | 103.4% | 103.2% |
| 事業総剰余金 | 638,178   | 104.1% | 104.3% |
| 経常剰余金  | 55,933    | 108.9% | 233.0% |

※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

※1月営業日 2021年度：21日 2022年度：21日

- 第4号議案 第16期常任理事候補に関する申し合わせの件  
当期理事会より、次期常任理事候補4名について申し送ることが提案され、承認されました。
- 第5号議案 「トルコ・シリア地震緊急支援募金」実施の件  
パルシステムグループ統で「トルコ・シリア地震緊急支援募金」を実施することについて提案がされ、承認されました。

### 【特別報告】

1. 役員人事委員会答申

2. 2022年度パルシステム埼玉市民活動支援金助成について

### 【監事報告】

次期の監事会構成と監事監査体制について

## 監事会報告

I. 第9回監事会 2月21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。

- 次期監事構成と監事監査体制について協議しました。

- 内部統制システム監査について協議しました。

- 期末監査の進め方、スケジュール等について協議しました。

II. 2月の活動報告

### 【会議の出席・傍聴】

定例理事会、常任理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議、理事会小委員会（商品環境委員会、産直委員会、地域活動委員会、第2回エリア別総代会、役員選考委員会、役員選挙管理委員会、都県別方針検討会議

### 【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談（理事長）、理事セミナー、八重洲監査法人（会計監査立会）

### 【員外監事の目（整理解雇③）】

整理解雇が有効となるには、前回述べました四要件をすべて満たさなければならぬと解されてきましたが、近時、裁判例は、四「要件」を四「要素」と解して、それらに関する諸事情を総合判断して有効性を判定する傾向を示しています。これは、整理解雇規制について、部分的に緩和したともみえそうです。しかし、四要素説においても、それぞれの要素に問題がないかの主張立証が厳しく求められ、問題があるとされれば、整理解雇は無効と判断されることには変わりありません。

(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（P.11の用紙に記入し  
て、配送便でご返送ください）。

Q  
カタログのレシピは  
どこかで  
確認できますか？

A  
「コトコトやKinnari」などの  
カタログに掲載しているレシピ  
は、パルシステムのレシピサイト  
「だいたいログ」で確認できます。カタロ  
グを切り抜いて保管しなくても大丈夫！  
気になったあのレシピも、検索すれば見つ  
かります。

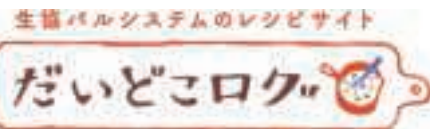
また、レシピはすべて、料理家、管理栄  
養士など、食の専門家が監修しています。  
さらに便利に使うためには、インター  
ネット登録がおすすです。インターネッ  
ト登録をしておけば作りたいレシピをク  
リップして保存しておいたり、作りたいレ  
シピが見つかれば、同じページから必要な  
材料をそのまま注文もできたりします！

約1万2000点のレシ  
ピの中から、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  
る際の食材選びにお役立  
てください。

※2023年1月末時点の情報です。



アクセスは  
ここから！



Q  
パルシステムの牛乳の  
消費期限が市販品より  
短いのはどうしてですか？

A  
市販される多くの牛乳より  
も、低い温度で殺菌しているか  
らです。

市販の牛乳は、超高温（20～130℃）  
で殺菌されているものがほとんど。ほ  
ぼすべての菌を死滅させるため賞味期限を  
長くすることができます（※）。非常に高  
い温度で殺菌処理をしますので、独特の  
風味（焦げ臭、人によってはコクと感じる）  
があります。

パルシステムでは、生乳本来の風味を  
活かすために、市販の牛乳の殺菌温度よ  
りも低い温度（65～75℃）で殺菌していま  
す。人に有害な細菌などは死滅しますが、  
殺菌温度が低いためにすべての菌を死滅  
させることができません。生乳本来の風  
味を安心して飲んでいただけるように消  
費期限を短くしています。

※一般的に、消費期限は、品質が急速に劣化する食品に表  
示。賞味期限は、比較的傷みにくい食品に表示。



Q  
予約登録米について  
教えて！

A  
組合員が産直産地の米を田  
植え前に年間登録するもので、  
10月2回以降から4週に1度、  
定期的にお米が届きます。

生産者は事前登録があることで、手間  
のかかる化学合成農薬や化学肥料にでき  
るだけ頼らない環境保全型の米作りに励  
むことができます。

また組合員も栽培基準が高い（コア・  
フードやエコ・チャレンジ）米をカタログ  
の価格よりも安価に安定して利用するこ  
とができます（同一銘柄、産地、栽培基準  
の場合）。組合員と生産者の双方にとって  
メリットのある仕組みです。

そのためご申告がない限りは翌年以降  
もお届けいたします。

1993年の米不足をきっかけに、  
1995年から予約登録米はスタートし  
ました。現在ではパルシステムから出荷  
されているお米の約半数が予約登録米と  
してお届けされています。

今年の秋からお届けの2023年産の  
登録は4月3回～5月5回の期間です。

## ゴロゴロ春野菜の 米粉おやき

表紙レシピ  
すぐそれパルごはん



調理時間  
20分

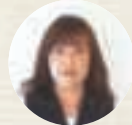


### 材料（4人分）

米粉…200g、熱湯…200ml、塩…2つまみ、  
じゃがいも…1個、アスパラ…2本、コーン…大さじ  
2、ツナ缶（フンオイル）…1缶、菜種油…大さじ1、  
★【みそ…大さじ2、マヨネーズ…大さじ1】

### 作り方

- ① 水を沸騰するまで沸かす。その間に、じゃがい  
もをさいの目切りにし、ラップに包んで電子レンジ  
600Wで3分。アスパラは根の硬い部分の皮を剥  
き、1cmに切り、ラップに包んで電子レンジ600W  
で1分加熱する。
- ② 耐熱ボウルに米粉と塩を入れ、①の熱湯を回しか  
けながら、木べら等で混ぜる。粗熱を取り、粉っぽさ  
がなくなるまで手でこね、8等分にまるめておく。
- ③ じゃがいも、アスパラ、コーン、ツナ缶、★の材料  
を入れて混ぜる。
- ④ 米粉の生地を手のひらで  
10cmほどに伸ばし（生地の中  
央を厚めに）、③の具を入れ、  
包み込む。
- ⑤ フライパンに菜種油をひ  
き、弱火で焼く。両面に焼き  
色がつき、全体が透き通った  
色に変わったらでき上がり。



食育サポーター  
杉山 真希さん

生地がシンプルなので中身の具は、  
ご家庭のお好みにアレンジ！グル  
テンフリーなので、具をかぼちゃ等  
に変えれば離乳食後期にも。



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  | 126,839kg | 86.0%（前月比<br>+8.3%）  |
| リユースびん  | 28,553本   | 70.7%（前月比<br>+19.0%） |
| 紙パック類   | 4,496kg   | 63.6%（前月比<br>+15.3%） |
| プラスチック袋 | 3,228kg   | 26.2%（前月比<br>+5.7%）  |
| ABパック   | 1,115kg   | 26.5%（前月比<br>+8.5%）  |

| 対象       | 回収量／数   | 回収率                  |
|----------|---------|----------------------|
| 注文用紙     | 3,414kg | 86.7%（前月比<br>+34.8%） |
| お料理セットトレ | 1,847kg | 70.7%（前月比<br>+14.6%） |
| 産直米米袋    | 457kg   | 46.3%（前月比<br>+14.0%） |
| たまごパック   | 6,776kg | 78.0%（前月比<br>+21.4%） |
| ペットボトル   | 2,615kg | 62.5%（前月比<br>+16.6%） |

回収実績（2023年1月）

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月のテーマ

## 桜の名所へ 県内でお花見散策

寒さも和らぎ、お花見シーズンの到来です！  
美しく咲き誇る桜を見に、絶景スポットや  
名所へ足を運んでみませんか。  
春の陽射しのなか桜並木の下を散策し、  
明るい春の景色を楽しみましょう。  
ただし今年は桜の開花が早く、  
見頃を過ぎていているかもしれません。  
開花情報を確認してからお出掛けください。  
今回は県内おすすめの3カ所をご紹介します。

### いしどかば 石戸蒲ザクラ

北本市の東光寺境内に生育する「石戸蒲ザクラ」は樹齢約800年とされる名木で、日本五大桜の1つです。カバザクラという樹種は珍しく、貴重な桜の木となり、源頼朝と源義経の異母兄弟の蒲冠者源範頼に因んだ伝説が残されています。

昭和40年代に樹勢の衰退が進行し幹が1本に減りましたが、樹勢を回復させる試みが行われ、昭和52年に石戸蒲ザクラは10年ぶりに開花しました。最近では温暖化の影響により少し早めに咲くことが増えていますが、毎年4月初旬頃に白く可憐な花を咲かせます。



### 熊谷桜堤

荒川左岸、堤防内の土手約2kmにわたリソメイヨシノのトンネルが続きます。江戸時代から桜の名所として知られ、土手の上から見下ろせば、その中腹に咲き誇る桜の光景は圧巻です。また、桜が堤の下で菜の花畑の方が上となる、少し変わった構図を楽しむこともできます。菜の花の黄色と桜のピンクのコントラストの美しい光景に目を奪われることでしょう。

桜の開花状況に応じて例年3月の終わりから4月の初め頃に「熊谷さくら祭」が開催されます。JR熊谷駅から徒歩約5分の所にあり、アクセスも良好なことから、ぜひ行かれてみてはいかがでしょうか。



### 岩槻城址公園の桜

さいたま市岩槻区は、1457年に太田道灌<sup>どうかん</sup>によって築かれたと伝わる岩槻城の城下町として発展しました。城郭として残るのは、黒門、裏門のみですが、新曲輪、鍛冶曲輪と呼ばれた出丸跡が岩槻城址公園として整備され、今では約600本の桜が咲き誇る県内有数の桜の名所となりました。

自然林に囲まれた起伏の多い公園で、岩槻城の土塁が今も現存しています。園内の菖蒲池には朱塗りのハツ橋がかけられ、公園の彩りがなおよ層引き立ち、ハツ橋から360度のパノラマで広がる桜は壮観そのものです。



## 商品探訪 これが好き\*

### 今月の一品 国産大豆しそのり納豆 (たれ付)

のりの佃煮をペースト状にし、しその葉のフレークをくわえた「特製タレ」が大人気。若い方にも「しそのりの風味が納豆のおいも抑えて食べやすい」と支持される人気商品です。



株式会社カジノヤ  
営業部  
海老原 淳 さん



『国産大豆しそのり納豆(たれ付) 30g×6』通常価格279円(税込)  
『国産大豆しそのり納豆(たれ付) 30g×4』通常価格203円(税込)  
●次回企画予定  
『国産大豆しそのり納豆(たれ付) 30g×6』4月4回(コトコト)  
『国産大豆しそのり納豆(たれ付) 30g×4』4月3回(Kinari)

### カジノヤの納豆作りについて

カジノヤは終戦翌年の昭和21年に創業し、今年で77年目。パルシステムとの取引は今年で39年目となります。

創業以来、“早く・沢山”ではなく、“ゆっくり・じっくり”と納豆作りを行い、ふっくらして、大豆の味を感じてもらえる納豆作りをめざしています。

現在、『産直大豆の小粒納豆』をはじめ、多くの種類の納豆を提供しておりますが、今回は、唯一無二の商品である『しそのり納豆』、とくにタレの紹介をさせていただきます。

### 唯一無二の『しそのり納豆』

しそのりタレの味の決め手は2つです。1つ目が「ヒトエ草」という海藻で、風味豊かなのり味を出しています。「産地(三重県)」、「収穫時期(1月中～3月初)」、「カットの大きさ」にこだわり厳選した素材を使用しています。

2つ目はしそ感です。しその葉のフレークとしそ油(香料)を使用し香り高く仕上げています。香りが強くなり過ぎないように、国産かつおだし、有機丸大豆しょうゆとりんご酢を使い、味を整えました。いっしょについているタレはしそのりの味を確認し、お好みで適量をお使いください。

『しそのり納豆』は他のどこにもない唯一無二の商品です。ぜひ、このおいしさをお試しください。

6月号  
予告

JPホームサプライ株式会社  
115カットをスリムに巻いて  
たっぷり長持ち  
『キッチンペーパーエコ  
(ロールタイプ)』



### 製造工程

#### 1 原料



#### 2 加工



#### 3 混合・加熱

#### 4 充填

#### 5 箱詰め

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★6月号テーマ「6月といえば？」

6月のイメージや思い出等を教えてください。  
イラストやお写真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  
4月21日(金)

300ポイント  
プレゼント♡

知っトク!

お知らせ

パルシステム

遺伝子組換え表示が  
変わりました!

2023年4月1日から、遺伝子組換え表示  
制度の任意表示が変更になりました。それに  
伴い、4月1回からパルシステムのカタログの  
マークも一部変わっています。

今回の改定で、「遺伝子組換えでない」と表  
示するための基準が厳格化しました。生産・流  
通・製造の段階で、遺伝子組換えの混入がな  
いと確認できた場合のみ、「遺伝子組換えで  
ない」と表示できます。パルシステムでは混入  
を防ぐため分別管理している商品には「GMO  
にNO!」という新しいマークをつけて、生産者  
やメーカーの努力を応援しています。これか  
らも遺伝子組換えにNO!  
の姿勢を変えることなく、  
作り手との取り組みを進  
めていきます。

GMO  
にNO!

from  
Editor

編集後記

子の成長とともに始まった私  
のお弁当作りは、今年の1月  
で幕を閉じました。決してイン  
スタ映えるお弁当とはなりま  
せんでしたが、彩りには気を配っ  
て持たせていました。助けられ  
たのは、『ささかみの古代米』。  
白米に混ぜて炊くだけで食感が  
良くなり、色味が赤紫になる一  
品です。

4月からお弁当作りが始まる  
方、まだまだ続くという方も、思  
い出づくりの一つとして楽しん  
で作ってくださいね。(W)

「埼玉県情報」  
コバトンnote

第71回埼玉県美術展覧会の  
作品を募集します!

埼玉県美術展覧会(通称「県展」)  
の開催に向けて作品を募集しま  
す。皆様の力作が、美術館に展  
示される貴重な機会となります。多  
くの皆様からの出品を心よりお  
待ちしております。

※詳細につきましては、県展ホ  
ムページをご覧ください(「埼玉県  
美術展覧会」で検索)。

「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。

6月号テーマ「6月といえば？」

締め切り4月21日(金)

Quiz  
解答

幾  
箱  
石  
慎

名 前

組合員番号

読者アンケート

4月号で掲載した内容で、よかった項目に「☒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。

☐特集「やってみたい!」から  
はじめてみませんか?

☐リユース・リサイクル報告

☐パルシステム埼玉の  
「大豆トラスト運動」

☐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

☐監事会報告

☐Letters

☐パルのことならなんでも聞いて

☐知っトク! パルシステム

☐すぐそれパルごはん

☐おすすめ 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)

「折り鶴」

以前、共済申請書類といっしょに「折り  
鶴」が入っていて、すごく心が温まりまし  
た。私も毎年折り鶴作りに参加させていた  
だいています。ずっと続きますように!  
富士見市 尾崎さん

「3色」

毎年初詣でのお揃  
いのお守りです。昨  
年子どもが産まれ  
たので今年は初めて3  
色になりました。  
秩父市 りっちゃん

「腕時計」

息子が、初ボーナスで買ってくれた腕時計  
です。外出の時は、必ず、忘れずに、身に付  
けます。私の御守りです。  
桶川市 さくら

「自然の風景」

春の小川の歌のように、メダカやサンショ  
ウウオが産まれて育ち、野の草や花々が咲  
く小径や田んぼがずっと引き継がれて、大  
切に守っていききたいな...と思っています。  
入間郡 中山 公子さん

「いまだに使用可能なコーヒーマイル」

結婚したての頃、コーヒーを飲むのに憧  
れ、インスタントではなく挽きたてコーヒー  
が飲みたいと、せめての贅沢とコーヒーマ  
イルを買いました。先日、60年前のミル  
で子ども達とコーヒーを味わいました。昔  
のものは良いものが多いですね。  
草加市 中岡 久子さん

「ワンピース」

私の大切にしているものは、昨年11月  
に亡くなった母が作ってくれた夏のノース  
リーブのワンピースです。4年ほど前に作っ  
てくれたのですが、毎年大切に着ていま  
す。  
加須市 k y o n x 2

「歯形のついたキーホルダー」

皮のキーホルダーが有ります。10歳にな  
る孫娘が小さい時にカミカミして、なかな  
か返してもらえず、ママに促されて返ってき  
た時はヨダレでビショビショで拭いてもシッ  
トリ! あれから3回は変えましたが、最初  
のが1番の思い出に(笑)。  
色も変わったのはもちろんですが小さな  
歯形がたくさん。バアバの宝物になってい  
ます。  
所沢市 ヨッチちゃん

「少しの無理」

人生もだいが後半になってきたので、「少  
しの無理はしかない!」です。  
元々の性格は、「かなり無理をしても頑張  
る」方だったのですが、もう少し肩の力を抜  
こうと思ひまして。しかし、無理をしない  
と宣言するとあまりにも脱力してしまいそ  
うで、少しの無理が、私には、良い塩梅(あ  
んば)か。  
さいたま市 ゴンママ

「我が子からの贈りもの」

まだ、我が子が小学生だった頃のお手伝  
い券・肩叩き券やお手紙です。見る度に、胸  
がキュンとします。大切に取ってあります。  
川越市 ぴーちゃん

「笑顔」

子ども達(8歳、3歳)と接する時は、子  
どもの目線の高さに合わせてしゃがみ笑顔  
で話を聞くことを心がけています。忙しい  
時なども、目線を合わせて、できるだけ笑顔  
で!を大切にしています。  
子ども達が嬉しそうにニコニコしている  
姿を見て、こちらまで嬉しくなり、さらに笑  
顔になります!これからも「笑顔」続けてい  
きます。  
草加市 デイズニー

「雛人形」

大切にしているものは、おばあちゃん達に  
買ってもらった雛人形。お嫁入りでも、一緒  
に連れてきて、今は娘のお雛様になりました  
た。娘に三つ編みされそうになって焦りま  
したが...(笑)。  
娘の健やかな成長を願って、これからも大  
切にしたいです。  
吉川市 あーま

「ブランドピアノ」

今は亡き父に買ってもらったブランドピ  
アノ。1度オーバーホールしましたが、38  
年間使っています。ピアノは一つとして同じ  
ものはないと言われています。気に入って  
いるので、調律師さんと相談しながら大切  
に弾いていきたいです。  
志木市 けろよん

「植えた球根」

今は冬前に植えた球根達。それぞれ顔を  
出し始めていて全員咲いてくれるか心配で  
楽しみです。  
川越市 サオリン

# 食育サポーターが提案！ パルレシビ

おすすめ



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。

鈴木 二三四さん

「世界で認められたバランスのよい日本の和食文化を親から子へと伝えたいですね！」

## 今月のメニュー 白あえ

### 材料(4人分)

『産直大豆のもめん豆腐』……………1パック  
ほうれん草……………1/4束  
人参……………1/3本(大きさに加減)  
こんにゃく……………50g  
乾燥きくらげ(生でも可)……………適宜  
しょうゆ……………小さじ1

★A・白だし……………小さじ1と1/2  
・みりん……………小さじ1/2

★B・白だし……………大さじ2  
・花見糖……………大さじ1  
・すりごま……………大さじ2



### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く重しをして冷蔵庫で15～20分おき、しっかりと水けをきる(厚みが半分くらいになる程度)。または、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ②ほうれん草は根元を切ってゆで、水にさらしたあと、3cmくらいに切り、水けをしぼる。人参は3～4cmの千切りにし、ラップをかけ電子レンジ500Wで1分加熱し、水けをきる。
- ③こんにゃくは細めの短冊形に、きくらげは細切りにする。

④②をしょうゆで、③を★Aの調味料で下味をつける。

⑤ボウルに①を手でちぎり入れ、なめらかになるように混ぜる(すり鉢やマッシャーでつぶしてもよい)。④と★Bの調味料を加え、混ぜ合わせてでき上がり。

今月の食育  
ピクトグラム



和食文化を  
伝えよう

### おすすめの一品

『産直大豆のもめん豆腐』  
300g 151円(税込)

産直大豆とにがりを使用し、消泡剤を使わずに製造。大豆の風味が生きています。



### ワンポイント!



電子レンジで水切りすると短時間に! ほうれん草を春菊や小松菜に変えたり、みそを加えてもおいしいです。

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



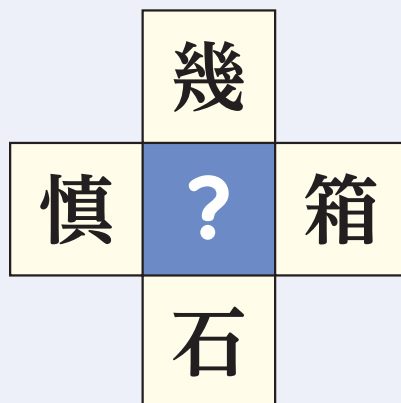
### ③ 配送便

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。

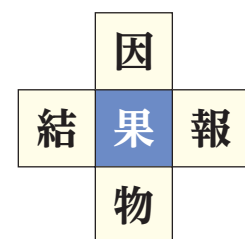


● 締め切り/4月21日(金)

● 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



果

でした。

応募総数 2月号のQuizの応募総数は456通で452通正解でした。

広報課行き

ご提供いただいた個人情報、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)・あすの誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

