

【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



11

NO.351

2023 November

特集

お米で超えてく ▶ P.2

「ステーションパル」を
ご存知ですか? ▶ P.4

お知らせ

#Follow
me!

公式X(旧Twitter)で
さまざまな情報を
つぶやいています



お米を食べよう!! じつは知らないお米のこと

ご飯って食べづらい...

手軽に食べる方法があるんです。

2008年登場以来の大人気商品『直火炒めチャーハン』は、楽に調理できる一品です。また、手軽な食事派の人にこそ『焼きおにぎりバーガー』がおすすめ。電子レンジで2分30秒温めるだけで、ふっくらとした食感の『産直米』をおいしく味わえます。



『直火炒めチャーハン』
産直米「北海道さらさら397」
を使用



『焼きおにぎりバーガー』
国産牛バラ肉を産直米の
焼きおにぎりでサンド!

「予約登録米」って?



「予約登録米」は、田植え前に注文の登録を行い、新米ができると精米したてのお米が4週に一度届く制度です。組合員が年間を通して安定的な購入を約束し、計画的な米作りを応援することで、生産者が安心して、リスクを気にせず、化学合成農薬や化学肥料を削減してお米を作ることができる仕組みとなっています。

お米は太る?

ご飯=糖質の塊 は誤解です。

「糖質を多く含むお米は太る」という誤解から、食べたいのにお米を抜いたり減らしたりしていませんか? パルシステムの情報メディア「KOKOCARA」で、お米を食べるメリットや健康的なお米の食べ方を紹介しています。ぜひチェックを!



パルシステムのお米が無洗米なのはなぜ?

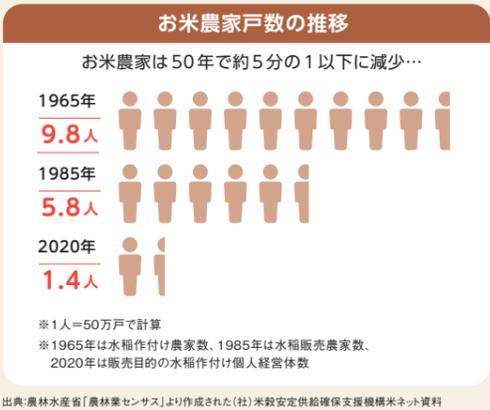
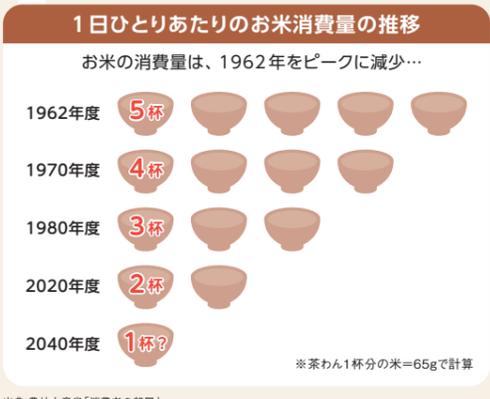
環境のことを考えているから。

パルシステムの無洗米は、米の表面に残ったぬか同士を吸着させてはがしとる「BG精米製法」を採用。加工で水を一切使わないので、メリットとして排水による環境負荷が少ないことがあげられます。取り除いたぬかは、有機質肥料として再利用されています。



もっといい明日へ お米で超えてく

2022年から新しい取り組みとして「もっといい明日へ 超えてく」が始まりました。今年度は「お米で超えてく」プロジェクトがスタート! 消費者は食べることで生産者とつながります。お米の消費が減っている今、もっとお米を食べて食料自給率の向上をめざしましょう。



お米を作ることは日本の食文化を継承し、地域の文化を継ぎ、生きものと共生することです。ほぼ100%と自給率の高いお米にもかかわらず、食生活が多様化し、パンや麺類といった主食の選択肢が広がったことで、需要や消費量が減りました。私たちが消費者が田んぼを守るためにできることは、お米を可能な限り食べることに。ご飯として食べる以外にも米粉を利用したパンやお菓子などに取り入れながら、お米の消費回復に貢献して日本の米農家を応援していきましょう。

お米の自給率はほぼ100%
でも田んぼや農家は減っています



パルシステム埼玉が「Let's! 和ごはんプロジェクト」にメンバー登録!

今年、パルシステム埼玉は農林水産省がすすめる「Let's! 和ごはんプロジェクト」に賛同し、プロジェクトメンバーとなりました。このプロジェクトの対象は、子どもたちや、和食を「手間がかかり面倒」と思っている忙しい子育て世代です。身近で手軽、そして健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やすための取り組みをすすめ、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的としています。



パルシステム埼玉の
お米愛

ご自宅以外で商品が受け取れる

「ステーションパル」をご存知ですか？

「配達曜日や時間が合わない…」、「オートロックだから注文できない…」、
そんなお悩みを解消できるサービス「ステーションパル」についてご紹介します。



お近くのステーションパルで
好きな曜日、好きな時間に

ステーションパルは、仕事帰りやお子さんのお迎えついでに近隣のステーションパルで好きな曜日・時間に商品が受け取れるサービスです。ご自宅まで毎週お届けしている組合員の方は、ステーションパルとの併用はできないため、切り替えの手続きが必要になります。

2023年6月には、配送センター以外で初めての商品受け取り拠点「北本団地中庭ステーション」を開設しました。開設にあたって、団地内で近隣住民向けの憩いの場や市民団体の活動スペースとして「コミュニティスペース」を開放している「北本団地中庭」と連携しました。パルシステム埼玉はこれからも多様化するくらしのニーズに応え、地域社会への貢献をめざします。

こんな方におすすめ!

- 家の前に空箱を置いておきたくない
- オートロックマンションだから頼めない…
- 仕事や送り迎えの帰りに引き取りたい

- ✓ パルシステム手数料が無料
- ✓ 好きな曜日が選べる ※一部対象外あり
- ✓ 指定曜日の時間内ならいつでもOK
- ✓ 牛乳1本からでも注文OK
- ✓ 保冷バックを無料貸し出し



利用のしかた

①注文用紙またはWebサイト、アプリから注文
Webサイトやアプリ、注文用紙で行います。注文用紙の場合、商品受け取りのときに提出します。カタログも各ステーションでお渡しいたします。

②対象ステーションで商品を受け取る
ステーションごとに商品の受け取り方法が異なる場合がございます。詳しくはお問合せください。

- 対象ステーションはこちら**
受け取り可能時間はステーションによって異なります。
- ▶ 三芳センター(埼玉県入間郡三芳町上富891-1)
 - ▶ 白岡センター(埼玉県白岡市上野田1187番1)
 - ▶ 蕨センター(埼玉県蕨市錦町2-10-4)
 - ▶ 入間センター(埼玉県入間市扇町屋4-8-4)
 - ▶ 草加センター(埼玉県草加市青柳3-30-15)
 - ▶ 川越センター(埼玉県川越市石田60-1)
 - ▶ 北本団地中庭ステーション(北本市栄7北本団地1-26-102)※火曜のみ



お問合せはこちら

パルシステム問合せセンター
0120-868-014
月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
問合せフォーム▶

8月事業報告

組合員数216,263人 前月比 +1,082人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,567,201	99.1%	99.7%
総事業高	2,670,771	99.9%	100.4%
事業総剰余金	693,449	100.2%	100.5%
経常剰余金	74,837	107.0%	186.3%

※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
※8月営業日 2022年度:23日 2023年度:23日



第16期 2023年度 第6回理事会 2023年9月27日開催

【議決事項】

●議決事項はありませんでした。

【特別報告】

大宮センター移転による「基本設計(案)」の準備に向けて



I. 第5回監事会 9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行いました。
 - 中間監査の進め方について協議しました。
 - 中間ヒアリング関連について協議しました。
 - 総代選挙調査関連について協議しました。
 - 監事監査基準の見直しについて検討しました。
 - 監事監査規則制定について検討しました。
- II. 第6回臨時監事会 9月27日開催
- 監事監査のありたい姿実現に向けた協議をしました。
- III. 9月の活動報告
- 【会議の出席・傍聴】
定例理事会、常任理事会、理事共有化会議、理事政策会議、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、新任組合員理事懇談、八重洲監査法人監査(監査計画書受領、理事者とのディスカッション陪席、2者懇談、監査立会、報告聴取)、監事監査のありたい姿実現に向けた協議、事業所往査(大宮)、内部監査立会(三芳、地域活動室、入間、事業部、受付、西部エリア委員会、熊谷・深谷地区)
- 【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連理事会、グループ監事連絡会議

【買外監事の目(定年制①)】

アニメ「サザエさん」の磯野波平氏は、いざれ定年を迎え、雇用延長などを選択しなければ、退社することになるでしょう。この日本の「常識」は、海外では必ずしも通用しません。米国では、定年制は、年齢による不合理な差別として、禁止されています(「E.U諸国も原則禁止」)。米国で、日本の大企業の米国法人が現地の有能な担当副社長を降格、解雇した事案が訴訟となり、定年制に基づくものとして、巨額の懲罰的賠償が科されました。今回は、揺れる定年制を考えます。(続)

組合員みなさんに注意喚起です

偽サイトの見分け方を知って、危険を回避しましょう

その通販サイト本物ですか!?

(国民生活センターホームページより)

相談事例 1

検索サイトで検索して、通常の販売価格より大幅に値引きされている通販サイトにクレジットカード決済で注文したが、商品が届かない。

相談事例 2

SNSの広告からアクセスした通販サイトに代金引換サービスで注文したが、偽サイトだった。

消費者へのアドバイス

通販サイトで商品注文する前に、偽サイトの特徴を知って、少しでも怪しいと感じたら取引しないことが大切です。
偽サイトは「サイトのURLの表記がブランドの正式な英語表記と少しだけ異なる」「日本語の字体、文章表現がおかしい」「販売価格が大幅に割引されている」などチェックポイントがさまざまです。公式通販サイトやその運営事業者の公式ホームページ等に、偽サイトに関する注意喚起情報がないか確認しましょう。
不安に思った場合や、トラブルが生じた場合、また「怪しいな」と思ったらすぐに最寄りの消費生活センター等に相談してください。

※消費者ホットライン「188(いちゃー)1」
お近くの消費生活相談窓口を「案内します」。

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。お待ちしております (P.11の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。

Q

「グリーンボックス」って何ですか？

A

定期的にお届けする品目が変わる、旬の産直野菜8品目がセットされた商品です。入っている野菜は、産直産地で育てたもののみ。産地では化学合成農薬や化学肥料になるべく頼らない栽培に努めています。

野菜の種類は季節に応じてさまざまですが、8品届くのは1週間です。使う量を考えること。具体的には、2〜3人の家族がいろいろな野菜を少しずつ楽しめるボリュームになっています。

「いつも同じ野菜ばかり注文してしまおう」「野菜料理がパターン化してしまおう」などの悩みを、さまざま野菜が届く「グリーンボックス」が楽しく解決します。定番の野菜はもちろん、初めて見るような色や形の野菜が届いても、心配いりません。珍しい野菜でもおいしく食べられるレシピや簡単な食べ方、産地からのメッセージなどもセットにお届けします。



箱を開ければ、豊かな土の香りがふわりとします。

Q

パルシステムでは、どうして洗濯に石けんを推奨しているのですか？

A

川や海に流れる水のことを考え、石けんをおすすめしています。洗濯用洗剤やシャンプー、食器用洗剤は、すべて化学合成した界面活性剤を使用していません。天然の油脂とアルカリ剤でつくる「純石けん」を原料になるべく添加剤を少なくしてつくられています。石けんは、水に流したときの分解速度が合成界面活性剤よりも速いため、手肌に残りにくくさっぱりとした洗いがりとなります。また皮脂汚れに強いので、洗濯にも適しています。

石けんでの洗濯には「やっぱり石けん！」や「水ぼうし」シリーズがおすすです。組合員が開発協力した「やっぱり石けん！洗濯用粉石けん」は、「粉とび」と「溶けにくさ」を改善し、泡立ちひかえめでも汚れが落ちる洗浄力を実感できる商品です。また、柔軟剤を使わなくても、ふんわりとした洗いがりが特長です。



洗濯ものを洗濯機に詰め込みすぎないことで、洗浄力が発揮されます。

Q

無洗米用計量カップやトイレットペーパーを教えてください。

A

専用備品は、ご利用のセンタへご連絡、または左記の6ヶ所の注文番号でご注文ください。無料で差し上げます。タベンダをご利用の方は、カテゴリの「日用品」「米・雑穀」などからご注文、もしくは買い物カゴの注文番号欄に6ヶ所の番号を入力してご注文ください。

注文番号	パルシステム専用備品
190501	『粉石けん水ぼうし』計量カップ
190519	『やっぱり石けん！洗濯用粉石けん』計量カップ
190535	『リ・さいくりんぐトイレットペーパー／シングル細穴』専用芯
190543	『リ・さいくりんぐトイレットペーパー／シングル・ダブル太穴』専用芯
190527	無洗米用計量カップ

※一家庭につき、各1点までになります。

表紙レシピ すぐそれパルごはん



調理時間
15分



材料(4人分)

じゃがいも…120g、お好みの野菜(玉ねぎ、さつまいも、カラピーマン、アスパラ、ブロッコリー、れんこん、コーン、きのこ等)…280g、ハーブペーパー…4枚、ピザ用チーズ…80g、片栗粉…大さじ6、牛乳または水…大さじ2、顆粒コンソメ…小さじ2、油…適量

作り方

- 野菜とペーパーはすべて細切りにする。
- ポリ袋に①と片栗粉、顆粒コンソメを入れてよく振り、混ぜ合わせる。
- ②にチーズと牛乳または水を入れ、さらによく振る。
- フライパンに油を入れ、③を広げて入れる。
- 両面をこんがり焼く。



食育サポーター
中島 園子さん

じゃがいもは水にさらさなくてOKです。割りやすい分量になっていますので、ひとり100g程度の野菜とし、人数によって加減してください。一度に焼けるのは、26cmのフライパンで4人分程度です。

レシピ集はパルシステム埼玉のホームページをご覧ください。



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	141,650kg	85.7% (前月比 -4.6%)
リユースびん	30,462本	73.8% (前月比 -3.4%)
紙パック類	5,465kg	57.7% (前月比 -10.5%)
プラスチック袋	3,483kg	22.6% (前月比 -4.3%)
ABパック	1,332kg	19.7% (前月比 -4.0%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,839kg	57.3% (前月比 -26.7%)
お料理セットトレー	2,174kg	66.7% (前月比 -17.3%)
産直米米袋	492kg	38.5% (前月比 -9.2%)
たまごパック	7,086kg	66.2% (前月比 -17.8%)
ペットボトル	3,787kg	47.9% (前月比 -7.9%)

回収実績 (2023年8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。
みなさんが回収に出した資源のその先を追跡します！

商品カタログやチラシは捨てないで！

資源循環とごみの削減をめざし、プラスチックごみが少なくなる商品づくり（リデュース）と、宅配の仕組みを活用した独自のリユース・リサイクルに取り組んでいます。毎週お手元に届くカタログやチラシ類もリサイクルされたものです。

カタログ原料の一部に古紙を利用し、インキもできる

だけ環境に配慮したものを使用。回収後はリサイクルセンターや製紙工場を経て、コピー用紙や段ボールなど、さまざまな紙製品に生まれ変わります。

パルシステムはこれからも資源循環と廃棄物削減を推進してまいります。商品カタログやチラシは捨てずに戻して、みんなで資源の循環に取り組みましょう！



カタログ・チラシの
リユース・リサイクル

まる
わかり！

START

1 選別・圧縮



パルシステムの杉戸リサイクルセンターで異物除去後、圧縮されて「ペール」と呼ばれる固まりに。

2 原料化



製紙会社に運ばれた後、ほかの原料と一緒にドロドロに溶かされて紙の原料となります。

3 抄紙



さまざまな用途に合わせて抄いていきます。

4 製品化



雑誌などの印刷物やコピー用紙、段ボールなどになる場合も。

さまざまな紙製品に！



GOAL

回収の
お約束



回収はパルシステムの商品カタログ・チラシ類のみです。ほかのチラシやお届け情報など個人情報の含まれるものは入れないで。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 圧搾一番しぼり菜種油

非遺伝子組換え菜種を圧搾一番搾りにて搾油したこだわりの菜種油。揚げ物はカラッと揚がり、また、くせも少ないため、ドレッシングやお菓子作りにも合います。



平田産業有限会社
営業担当
中村 竜也 さん



「圧搾一番しぼり菜種油 1,250g」
通常価格988円(税込) (コトコト、Kinari)

こだわりの原料

原材料の菜種はパルシステム国際産直産地である、南オーストラリア州のカンガルー島産の非遺伝子組換え菜種に限定。カンガルー島は周りを海に囲まれた土地であり、世界的にも珍しく法律で遺伝子組換え作物の栽培が禁止された場所です。

非遺伝子組換え作物は年々減少傾向にあり、その希少さゆえに世界各地で引き合いが強くなってきています。

こだわりの製造方法

搾油方法は圧搾一番搾り。一般的にはしぼった残り粕にノルマルヘキサン(抽出溶剤)をかけ、限界まで油を引き出しますが、「圧搾一番しぼり菜種油」は圧力のみで搾油し、最初に出てくる油のみを使います。

また、油をきれいにする精製工程でも、一般的に使われるリン酸や苛性ソーダといったものは使わず、お酢とお湯のみで油をきれいにしています。

使うとわかる油のよさ

菜種油は酸化に強く、さまざまな料理にお使いいただけます。炒め物や揚げ物はもちろん、生で摂取することができるため、手作りマヨネーズやドレッシングにもぴったり。さらにはバターに代わりにお菓子作りの材料としてもお使いいただけますので、シフォンケーキ等にもおすすめです。ぜひいろいろな料理でお試しください。

12月号
予告

奥本製粉株式会社
コシの強さが自慢！
『スパゲッティ(1.6mm)』



製造工程

1 原料選別

2 クッカー(蒸す)

3 圧搾



4 湯洗い



5 脱色

6 脱臭

7 製品

12月号では、カンガルー島の視察報告を特集します。

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。



フットワーク

「毎日二万歩」

最近犬を飼い始めました。散歩好きな子で毎日二万歩歩かされてます。健康にも良い子です。

越谷市 ノミナマ



「頭の体操」で最初に見るのがクイズです。毎回ひとつだけ読み方が難しいのがあって、頭の体操になっています。以前、勤めていた老人福祉センターで利用者さんに出していました。みなさん楽しみにしていて、「コミュニケーション作り」に役立っていました。

川越市 千鶴さん

小学生の子どもの夏休みがやっと終わった！と思った矢先、家族全員がインフルエンザになってしまいました。パルシステムで買っていた防災用の食材、こんな時にも役立つとは！料理しなくても買い物に行かなくても、生き延びることができました。ありがとうございました！

さいたま市 びわ猫

テーマトーク 好きな時間帯

「モーニングコーヒー」

子どもも5歳になり、さすがに授乳や夜泣きなどで夜に起こされることもなくなりましたが、体はまだそのリズムが残っているのか、寝て4〜5時間で目が覚めてしまいます。時計を見るとだいたい午前2時くらい。いつも二度寝を試みますが寝れず、それならばと日中はなんだかんだ後回しにしている断捨離をするようにしました。静かで集中できるのかはかどります！一仕事終わった後のモーニングコーヒーが最高です。

入間市 はらへこあむし

「5時頃」

朝早く目が覚めます。窓を開け深呼吸をして、夫が淹れた美味しいコーヒーを飲んで、テレビ体操をするのが幸せなひとときです。

鶴ヶ島市 つる姫

「深夜の1人のとき」

夜更かしは次の日なかなかキツイので、あんまり無理はできないですが、しずかくなときに本を読みながら過ごすのは至福のときですね。

北葛飾郡 りん

「至福のひととき」

夫が早起きするので、朝食も早く、それにもなつて昼食は11時前後と早くなります。(夫ですが)その後お昼寝に入るので、私一人で好きなものをいただきながら、録画したテレビやYouTubeを見るのが至福のひとときです。

日高市 小夜子さん

「13〜15時」

好きな時間帯は、午前中の仕事から帰り、お昼ごはんを食べた後の13〜15時です。子どもが帰ってくるまでのこの時間、好きな本を読んだり、録画しておいたドラマを見たりとリラックスしています。

志木市 聡子さん

「家族の就寝後」

わが家は夕飯前に入浴を済ませます。食後、早寝の家族は早々に寝るので、その後の自分時間は、録り溜めたドラマを見たり読書します。あつという間ですが、1日の疲れを取ってくれる至福の時間です。

さいたま市 モココフ

「本を読む時間」

子どもが寝た後に、本を読む時間が毎日の楽しみでした。晩婚、晩産だったワタシは、最近老眼が顕著になってきて、好きな時間のはずなのに楽しめません。どうしたらいいの〜？

桶川市 yukky

「開放感を感じるとき」

私の一番好きな時間は、週一で夫が公民館で体操に参加している時間です。定年で毎日顔を突き合わせる生活、どう言っても開放感があります。まさしく「亭主元気で留守がいい」ですね。

川越市 ちよこたん

「邪魔されない時間」

夕食の準備をする時間が好きです。大好きなアーティストのライブ映像を観ながら、どんなにノリノリで歌っても踊っても恥ずかしくないし、私だけの邪魔されない時間。「ごめん、焦がしちゃった」なんて日もあるけれど、愛犬だけが知っている私の好きな時間帯です。

富士見市 まあーくん

「子どもたちの会話」

寝る前の時間が好きです。子どもたちと今日一日の話をしています。時々盛り上がりすぎて、寝るのが遅くなることもありま

深谷市 ぷりん

お知らせ

知っトク! パルシステム

ご協力ありがとうございました。

2023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います。

毎年組合員のみなさんから温かいご支援をお寄せいただき、今年は7月17日〜8月11日の受付で組合員に呼びかけ、現金とポイントカンパを合わせ2,238,911円が集まりました。募金は、12月8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。

「埼玉県情報」コバトンnote

「埼玉交通安全フェア2023」を実施します!

12月3日(日)越谷市のイオンレイクタウンmorriにて、「埼玉交通安全フェア2023」を実施します。

タレントによる、交通安全をテーマにしたステージイベントや、交通安全教室、自転車等が当たる抽選会等のイベントをご用意しています。

また、交通に関する団体がブースを出展し、各種体験や啓発品の配布等を実施します。

みなさまぜひお越しください。

from Editor 編集後記

今月号の特集は「お米で超えてく」です。「お米」について思い返してみよう...

私が小学生だった頃、校庭の一角が田んぼでした。春に苗を植え、秋には稲穂が実った情景が思い浮かびます。穫れるお米は少量なので、米飯給食時にまぜて炊き上げられました。千人ほどの給食に、何粒のお米が入っていたのか? 定かではありませんが、おいしくいただいた記憶が残っています。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★1月号のテーマ「お年玉」
締め切りは 11月17日(金)
Web:11月19日(日)
300ポイントプレゼント
お年玉をもらったこと、あげたこと...みなさんの思い出をぜひ教えてください。来年の干支(辰)のイラストも大募集!

お問合せの窓口
配達のことなら
組合員の企画・委員会活動など
いきいきネットワークのことなら
商品のことなら
0120-868-014

「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。

1月号のテーマ「お年玉」 締め切り 11月17日(金) ※Webからは11月19日(日)まで

Quiz 解答
抑 阻 水 偏
読者アンケート
お便りだけ記入してもOK

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。

岡崎 真紀子さん

「さっぱりピクルスで根菜類をモリモリよくかんで食べよう！」

今月のメニュー 根菜ピクルス



今月の食育
ピクトグラム



材料 (4人分)

根菜類 (人参、大根、れんこん、ごぼうなど) と余った野菜 (きゅうり、カラーピーマンなど) 合わせて 200g

★ピクルス液

(350mlびんに詰めたとときの分量)

- ・りんご酢 大さじ2
- ・白ワイン 150ml
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・『海はいのち (長崎県産海水塩)』 小さじ2/3
- ・赤唐辛子やローリエ、粒こしょうなど 適宜

作り方

- ① 材料の野菜をびんに詰めやすいように1cm幅のスティック状に切る (れんこんは穴の形状を楽しみたいときは輪切りに、歯ごたえを残したいときは縦にスティック状に切る)。
- ② ★の材料を小鍋にすべて入れて、白ワインのアルコール分をとばすように軽く沸騰させる。
- ③ 生食だと硬い野菜は、水500mlに酢小さじ1くらい (分量外) を入れ沸騰させ、短時間だけ湯通しする (例: 人参・大根・ごぼう、れんこんは30~40秒。カラーピーマンもサッと湯通しすると食べやすい)。
- ④ 下処理した野菜を清潔なびんに詰めて、粗熱をとった②のピクルス液をギリギリまで流し入れふたをする。翌日には味がなじんでおいしくなり、冷蔵庫で1週間ほど保存が可能。

ワンポイント!

お好みで赤唐辛子や粒こしょう、またはローリエ (月桂樹の葉) やローズマリー等のハーブ類を入れると風味が増します。いろいろ試してオリジナルなピクルス液を作ってみてください。

おすすめの一品

『海はいのち (長崎県産海水塩)』
1kg 302円 (税込)



長崎県五島灘・崎戸周辺の海水を濃縮後、「平釜炊き」でゆっくりと煮詰めて作った塩です。

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



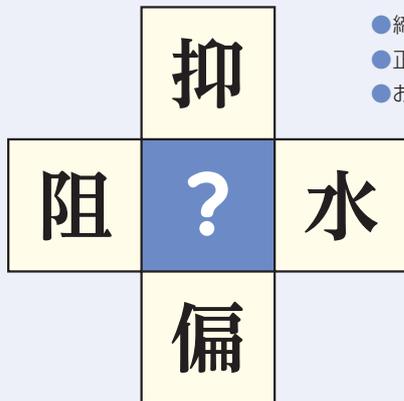
③ 配送便

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

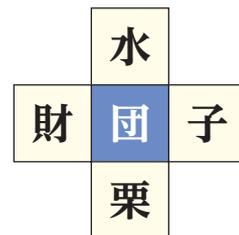
あたまの体操

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 / 11月17日 (金) ※ Webからは11月19日 (日) まで
- 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



団
でした。

応募総数 9月号のQuizの応募総数は345通で340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

