

【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.352

2023 December



特集

分ければ資源、混ぜればごみ

今年は“仕分ける”大掃除 ▶ P.2

『压榨一番しぼり菜種油』の産直産地
カンガルー島視察報告 ▶ P.4

お知らせ

公式X(旧Twitter)で
さまざまな情報を
つぶやいています

#Follow
me!



どうすればいいの？“仕分け”のコツ

Q 寄付やリサイクルショップに持ち込むときの注意点は？

A 汚れ、破損がないかを確認し、なるべくきれいな状態で渡せるようにしましょう。また一部の家具や電化製品は、付属品や取扱説明書などがあると引き取ってもらいやすくなります。



Q どうやって始めたらいいのかわからない！

A まずは目についた場所から始めてみましょう。箱か袋を用意して、難しく考えずにどんどん「不用なもの」を入れてOK。いっぱいになったら、そこから「生かすもの」と「捨てるもの」を決めてさらに仕分けましょう。



Q せっかく仕分けても、リバウンドしたらどうしよう！？

A ペットボトルなどの資源はたとえひとつだけでもこまめに回収に出して、ためこまないことがポイント！また、ものを増やさないコツは、買い物の際に「使い終わったら、どうやって捨てるものなのか」を考えてから選ぶことです。

Q 処分方法がわからないものが出てきた！

A お住まいの自治体や市町村のホームページ、広報誌で確認してみましょう。カセットボンベやモバイルバッテリーなどは地域によって回収方法が異なる場合がありますため、確認が必要です。きちんとルールを守ること、思わぬ事故を防ぐことができます。



パルシステムのリユース・リサイクル対象品

パルシステムは、リユース・リサイクルできる商品の容器などを回収しています。通い箱に入れるだけで手軽に資源循環に参加できます。



リユースびん



米袋／カタログ・商品まとめ袋



紙パック・ABパック



ヨーグルトカップ

小型ヨーグルトカップの回収を始めました！



対象品・回収方法の一覧はwebで公開中！詳しくはこちらをご覧ください。▶

分ければ資源、混ぜればごみ

今年は仕分ける大掃除

もうすぐ年末の大掃除が始まります。今年は“仕分ける”ことを意識した大掃除をしてみませんか？ものが少なくなれば、より大掃除がしやすくなります。この機会にふだん手つかずの場所を仕分けしてみましょう。



仕分けるといっても、単純に「捨てる」か「残す」の2択というわけではありません。手放すことには「リユース（再使用）」「リサイクル（再生利用）」も含まれます。みなさんにとって不用品でも、誰かにとっては必要なものや資源として役立つことがあります。まずは「リユース」や「リサイクル」できな

ものがあふれていませんか？
大掃除のときこそ
仕分けのチャンス

リユースできるもの

使わなくなっても、下記のものは寄付やリサイクルショップに持っていくことで、再び誰かの役に立つことができます。



リサイクルできるもの

これらのものが家にたくさん眠っていませんか？それは資源として活用できるものかもしれません。リサイクルできるものは正しく資源として回収してもらいましょう。



9月事業報告

組合員数215,934人 前月比 -329人 (単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,479,352	97.1%	100.6%
総事業高	2,526,123	95.9%	99.0%
事業総剰余金	651,011	95.2%	97.8%
経常剰余金	74,109	95.8%	146.6%

※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 2022年度：22日 2023年度：21日

第16期 2023年度 第7回理事会 2023年10月25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関する基本設計案について

理事会レポート

監事会
報告

- I. 第6回臨時監事会 9月27日開催
- II. 第7回監事会 10月24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。
- 中間監査関係、中間ヒアリング関連について協議しました。
- 監事監査規程制定に向けて作業を行いました。
- 監事監査基準の見直し作業を行いました。
- III. 10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、危機管理委員会、内部統制委員会、常勤監事設置に関する協議会、幹部会
- 【監査活動】
監事連絡会、理事セミナー、総代選挙監査、中間監査重要書類閲覧、理事ヒアリング(理事長、部長、部長ヒアリング)(総務人事部、マネジメント推進室、組織運営部、機関連営部)、事業所往査(蕨、熊谷)、内部監査立会(マネジメント推進室、総務人事部)、南部エリア委員会
- 【その他の活動・研修等】
役員研修、グループ監事研修会

【員外監事の目(定年制②)】
定年制は、労働者が一定の年齢に達したときに労働契約が終了する制度をいい、定年まで雇用を保障する機能があります。今では信じられないことですが、かつては五十五歳定年制が主流でした。1970年代半ばから、政府は定年延長政策を進め、民間企業も相次ぎ六十歳定年制を導入し、1994年の高齢者雇用安定法の改正により、定年制は、「六十歳を下回ることができない」とされました。高齢者の雇用確保の動きは、急速な高齢化を背景に、今に至るまで社会的な要請となっています。(続)

組合員のみなさんに注意喚起です

不用品回収サービスのトラブル

思わぬ高額請求に!?

(国民生活センターホームページより)

相談事例1

作業終了後に高額な料金を請求されて支払い、「フリーング・オフはできない」と書かれた書面にサインをさせられた。

相談事例2

不用品の量は軽トラック1台分に満たなかったのに2台分を高額請求された。

消費者へのアドバイス

始めにお住まいの市区町村の不用品回収ルールを確認しましょう。インターネット等で広告を大々的に出している事業者が必ずしも一般廃棄物処理業の許可業者とは限りません。市区町村以外に不用品の処分を依頼する場合は、市区町村の許可や委託を受けた業者に依頼しましょう。無許可の業者は安価な料金を表示し、実際には様々な名目で追加料金をかけ、高額な料金を請求されトラブルにつながっています。
見積もりに呼んだ業者とその場で契約した場合や、広告等の表示額と実際の請求金額が大きく異なる場合などは、特定商取引法の訪問販売によるフリーング・オフ等が適用できる可能性があります。

※ご不安な方、トラブルが生じた方は消費者ホットライン「188(いやー)まで。お近くの消費生活相談窓口をご案内します。

『圧搾一番しぼり菜種油』の産直産地

カンガルー島視察報告

パルシステムオリジナル商品『圧搾一番しぼり菜種油』の原料主要産地であるオーストラリアのカンガルー島へ、パルシステムグループの代表団18人が8月27日～9月2日で訪問しました。視察を通じ、生産者との絆を深め、南オーストラリア州政府へ非遺伝子組換え菜種の必要性を訴えました。



カンガルー島

2004年以降、オーストラリアの各地域で遺伝子組換え作物の栽培が解禁する中、カンガルー島は法律で遺伝子組換え作物の商業栽培を禁止。現在、日本では菜種油の9割以上に遺伝子組換え原料が使われていますが、『圧搾一番しぼり菜種油』はカンガルー島で生産された100%非遺伝子組換えの菜種のみを使用しています。今回は、年々確保が厳しくなった貴重な菜種を栽培するカンガルー島を訪れ、継続栽培の嘆願と関連施設の視察、生産者との交流が目的でした。

今後も安心して商品を利用していただけるよう、カンガルー島の生産者や州政府と手を取り合つて、最適な相互関係を築きます。



KIPG社のご紹介

カンガルー・アイランド・ピュア・グレイン社(KIPG)は、カンガルー島の生産者団体です。生産作物は非遺伝子組換え作物に限定し、「離島」という地理的メリットを生かし、生産に取り組んでいます。



ラウンド・ミーティング

KIPG社とパルシステムがそれぞれの課題を共有し、菜種の利用普及や新たな商品活用について意見を交わし相互理解を深めました。



南オーストラリア州政府の訪問

NON-GMO菜種生産に関する感謝と今後の継続について要請しました。州政府は、GMOモラトリアム(栽培禁止措置)に基づき、今後も栽培禁止を維持するよう尽力していくとのこと。

安全な作物を作り続けてくれるカンガルー島の生産者に感謝を

2023年4月から施行された新たな遺伝子組換え表示制度に伴い、表示ルールが一段と厳格化しましたが、『圧搾一番しぼり菜種油』はNON-GMOの表示を行うことができる貴重な商品です。今回の視察を通して、組合員のもとにNON-GMOの菜種油をお届けすることができるのは、南オーストラリア州政府や生産者、メーカーの特別な努力により実現できていることを実感しました。また、パルシステムとの協力関係は単なるビジネスだけでなく、視察と交流を通じて築いた信頼の成果です。今後も、持続可能な関係を維持し、さらなる協力に向けて取り組んでまいります。



パルシステム埼玉
専務理事 森田康生

カンガルー島視察を終えて

食育サポーター
杉山 真希さん



イタリアの肉煮込み料理。簡単なのに盛り方ひとつでクリスマスメニューに。バターライスはオムライス、ドリア、カレーにも合います。



バターライス チキンカチャトラ

調理時間
20分

※炊飯時間を除く

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



材料(4人分)

鶏モモ肉…400g、米…2合、白ワイン…50ml、「カットトマト(イタリア産)390g(固形量240g)」…1パック、玉ねぎ…1個、にんにく…1片、バター…20g、コンソメ…小さじ1、ターメリック…小さじ1、生クリーム…大さじ5、油…大さじ1、塩こしょう…適量、パセリ(みじん切り)…適宜

作り方

- ①玉ねぎは、半分をみじん切り、残りを薄切りにする。鶏モモ肉はひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ、みじん切りの玉ねぎ、バター10g、コンソメ、ターメリックを加え、2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ③フライパンに油を入れて温め、①のにんにくを焦がさないように炒める。香りがたってきたら、鶏肉の皮目を下にして焼き、軽く焦げ目がついたら裏返す。
- ④①の薄切りの玉ねぎを加えて透き通るまで炒めたら、白ワインを入れ軽く煮立たせる。
- ⑤カットトマトを入れ、残りのバター、生クリーム大さじ3を加えて軽く煮たせ塩こしょうで味を調えたら、火を止める。
- ⑥炊きあがった②を山型に成形し、中央をくり抜く。その中に⑤を入れ、残りの生クリームを回しかけ、パセリを添える。



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 (P.11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

春菊の葉先が枯れたような、黄色っぽくなった状態で届きました。

A

冬場の時期の露地で栽培したときに強い寒さにあたったことで、葉先が枯れたようになっています。春菊を栽培する場合は、ハウスと露地の両方で栽培され、産地や時期によりあう栽培方法を選択しています。葉先の枯れは、とくに露地栽培で発生する傾向があり、わずかに枯れたものはお届けすることがあります。ただし全体的に枯れたような状態の春菊は出荷基準外として除去しています。

また、病害で黄色っぽい変色が起こりますが、畑で発症する場合と収穫後に発症する場合があります。畑で症状を見つけたら出荷段階で選別しますが、収穫後に症状がすすんでしまい、完全に除去できないことがあります。病害のほかに、水分の蒸散や収穫後十分に冷やせず袋の中で蒸れてしまったり変色する例もあります。



β-カロテンやビタミンCが豊富。

Q

牛乳の「HST」とはどういう意味ですか？

A

牛乳の殺菌方法のひとつです。HSTとは、High Temperature Short Timeの略で「高温短時間殺菌(75℃・15秒間)」とも言われます。

市販の牛乳で主流なのはUHT (Ultra High Temperature)「超高温殺菌(120℃・2〜3秒間)」です。ほぼ全ての菌を死滅させるため、日持ちしますが、たんぱく質が熱で変性し独特のにおい(焦げ臭)があります。パルシステムでは、「こんせん72牛乳」「酪農家の牛乳」「酪農家の低脂肪牛乳」でHST(72〜75℃・15秒間殺菌)、「いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳」では更に殺菌温度が低いLTLT (Low Temperature Long Time / 65℃・30分間殺菌)を採用。いずれもUHT殺菌に比べ消費期限は短くなりますが、生乳本来の風味を大切にしています。



Q

「パルのはこ」はどのようなサービスですか？注文可能なカタログ・商品を教えてください。

A

パルシステムの商品を宅急便で全国にお届けするサービスです。オリジナルのダンボールでお届けします。梱包からお届けまでお任せください。

(※お届けはヤマト運輸より発送します)

〈注文できる商品〉

本誌「トクトク」「Kinari」、『きなりセレクト』および別冊『yumyum For Baby & Kids』『素肌時間』『乾物屋さん』『ぶれーんぺいじ』『ケアさぼーど』に掲載の「常温品」と「冷凍品」

〈注文できない商品〉

- ・青果や冷蔵品
- ・右記カタログ以外の掲載商品
- ・抽選や翌々週お届けの商品
- ・数量限定商品

※その他商品都合等により、取り扱いできないものがあります。



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	124,484kg	79.9% (前月比 -5.8%)
リユースびん	26,272本	75.1% (前月比 +1.3%)
紙パック類	4,837kg	62.8% (前月比 +5.1%)
プラスチック袋	3,184kg	24.5% (前月比 +1.9%)
ABパック	1,283kg	25.0% (前月比 +5.3%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,964kg	82.1% (前月比 +24.8%)
お料理セットトレー	1,890kg	63.9% (前月比 -2.8%)
産直米米袋	490kg	42.7% (前月比 +4.2%)
たまごパック	6,503kg	72.9% (前月比 +6.7%)
ペットボトル	3,344kg	60.7% (前月比 +12.8%)

回収実績 (2023年9月)

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月のテーマ 冬至 ～最も夜の時間が長い日～

夕方になるとあっという間に暗くなる…冬至が近くなってきたと感じます。
今年の冬至は12月22日(金)で、本格的に寒くなる時期でもあります。
今月は「1年で最も夜の時間が長い日」の過ごし方について学んでみましょう。



冬至の七種(ななくさ)

「春の七草」は有名ですが、「冬至の七種」をご存知ですか？

冬至に“ん”が2つ付くものを食べると、運が付く(運盛り)と言われていました。

冬至の七種と呼ばれる7つの食材とは、なんきん(かぼちゃ)・れんこん・ぎんなん・にんじん・きんかん・かんてん・うどん(うどん)です。

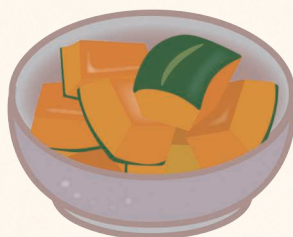
無病息災を願いながら、しっかりと食べてたくさん「ん=運」を呼び込みましょう！



かぼちゃ

夏に旬を迎えるかぼちゃですが、長期保存が可能なので冬の間に食べることができます。

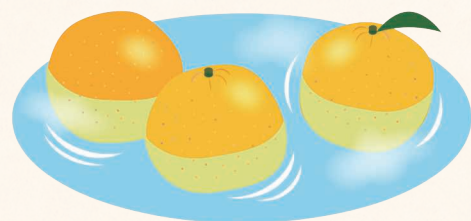
栄養価が高く、カロテンやビタミン類などが豊富に含まれ風邪予防に役立ったため、冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれました。



ゆず湯

冬至の日には「ゆず湯」に入る人が多いでしょう。ゆずには血行を促進してからだを芯から温める効果があるため、風邪の予防につながります。

江戸時代から始まったゆず湯の習わしですが、ゆずは“融通(ゆうずう)”が利く、冬至は“湯治(とうじ)”の語呂合わせから入るという説や、運を呼びこむ前に体を清めようと思ったという説があります。さらに、ゆずは実るまでに長い年月がかかるため、「長年の苦勞が実りますように」との願いが込められているとの一説も。



冬至にはしてはいけないこと

冬至は運を呼び込むための重要な日です。この日を境に日照時間が長くなることから、「再生」「回復」といった意味合いが込められています。運気を下げる言動を慎み、ネガティブな言葉(他人の悪口、僻み、妬み)などは避けて、ポジティブに過ごして運気をアップさせましょう。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 スパゲッティ(1.6mm) 1kg

安全性に配慮して国内製造にこだわり、北米産デュラム小麦のセモリナ粉を100%使用したパルシステムオリジナル商品『スパゲッティ(1.6mm) 1kg』。麺のおいしさをしっかりと味わえる人気商品の秘密に迫ります！



奥本製粉株式会社
東京支店
食品・食材チーム
木村 務 さん



『スパゲッティ(1.6mm) 1kg』
通常価格430円(税込) (コトコト、Kinari)
12月3回は特別価格387円(税込) (コトコト、Kinari)

こだわりの原材料

『スパゲッティ(1.6mm) 1kg』の原材料となる小麦粉は、主にカナダ内陸部に広がる大草原で栽培されたもので、デュラム・セモリナと呼ばれる小麦粉を使っています。「デュラム」は小麦の種類、「セモリナ」は粗挽き粉のことを指します。栄養素として良質のたんぱく質を多く含み、弾力性に富んでいるので生地形成がしやすく、ゆでてもコシが強く形がくずれにくい特色があります。

“乾燥”で決まる！ 歯ごたえの良さ

水分を多く含んだ成型したてのスパゲッティは、70℃～90℃の高温に設定した乾燥室で長時間乾燥させることで、長期の保存が可能となります。竿にかけて室内に干し、熱が全体に行きわたるように麺の内側や外側を均等に乾燥させます。

高温乾燥は、乾燥ムラによるひび割れや折れを防ぎ、もちりとした食感に仕上がるので、歯ごたえの良さが実感できるでしょう。

おいしい食べ方

1.6mmのスパゲッティのおいしさをしっかりと味わうには、味が濃くとろみの強いソースがおすすめです。「ミートソース」「ジェノベーゼ」「カルボナーラ」「トマトソース」といった濃厚なソースの味にも負けません。ゆで時間7分を目安に、少し芯が残る程度にゆで上げた状態(アルデンテ)でお召し上がりください。

1月号
予告

株式会社阿波市場
鳴門海峡の激しい潮流に
もまれて育ったわかめ
『鳴門産産直カットわかめ』



製造工程

1 麺の長さを揃えて切断



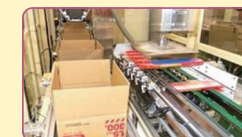
2 包装



3 ウェイトチェッカー



4 箱詰め



5 積み付け



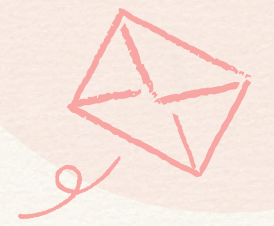
6 出荷



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

「ストレートネック」

71歳でストレートネックになってしまい、痛さで辟易しています。上を向けないので、手探りで洗濯物を干したりして大変です。お医者さんによると、冷やしてはダメ！首は温めてくださいとのこと。この夏、ずっと冷やしていたら痛くなってしまうかもしれません。みなさまも首は冷やし過ぎないように気を付けてください。

所沢市 良子さん

「家庭菜園」

ずいぶん長いこと楽しんだ家庭菜園。今年の暑さにはまいった！そして残念だけど今期で畑を返すことにしました。来年の3月までに、きれいにしなければならぬので大変です。えらいお仕置き！

坂戸市 邦子さん

テーマトーク 年末年始の過ごし方

「自宅でのんびり」

年末年始はどこにも出掛けることなく、自宅でのんびり過ごすに限る。他人様が高速道路の渋滞や飲食店での混雑ぶりに辟易している様子をテレビの画面越しに見た時に「やっぱり自宅がいいなあ」と落ち着くのは言ってもないのである(笑)。

春日部市 カップのパパ

「うどん打ち」

そばアレルギの家族のいるわが家。毎年大晦日には、子どもと粉からうどんを打ちます。

大掃除の後に台所が粉まみれになるのは辛いけど、年々うどん打ちが上達するわが子の姿に、一年の感謝を感じる日でもあります。パルで注文したエビ天やイモ天、焼き鳥などと一緒にいただきます。

白岡市 ももこ

「オランダで過ごした思い出」

オランダで暮らしていた頃はヨーロッパ各地のクリスマスマーケットを周り、12月31日には自宅に戻り新年の0時に各家から上がる花火を見るのが楽しみでした。日本に帰国してからは子ども3人犬2匹の世話に追われ、どこに行こうかと考える余裕もなくなりました。おそらく自宅で過ごすでしょう。日本にいるだけでなぜか心の余裕がなくなる不思議。年末年始だけでもオランダに帰りたいなあ。寒いけど。

さいたま市 まゆみさん

「わが家のルーティン」

年末にローストビーフを手作りし、お正月にお笑いを見ながら家族で食べるのが毎年のルーティンになっています。

さいたま市 ころ

「箱根駅伝」

年始、私は毎年箱根駅伝を観ます。自分自身は走ることが全く苦手ですが、走っている姿を見ていると、とても感動を覚えます。駅伝を観た後、少し離れた所にある神社に初詣に行くのですが、ちよつと走ったりして影響を受けたおばさんになります(笑)。

所沢市 のりちゃん

「年末年始の過ごし方」

学生の頃、友だちと年末年始の話をしていたら、その友だちの家では特別なことは何もせず、元日もトーストを食べるとのこと。そんな風にしてみたいと、ずっと憧れていますが、いまだに年末年始は何かしらしてしまいます。潔く何にもしない年末年始を過ごしてみたいです。

鶴ヶ島市 ゆーば



北葛飾郡 千恵子さん

「普段と同じ」

昔ほど厳かな気持ちにならなくなってしまう、年末年始も普段の生活と大差なく感じます。それだけ世の中が変わり、物があふれ便利過ぎる世の中になってしまったことでしょね。逆に言えば、昔が懐かしくさえ思えます。

さいたま市 パンダさん

「午前0時に参拝」

近くに神社があることから、0時前から鳥居前に並び旧年への感謝と新年への無事をお祈りに参るといふ、静かなお正月を続けております。また1日から始めさせてもらえる事を神様に感謝し、過去を鑑みながら前向きな気持ちへ心を整える、私たちの家はこの過ごし方が向いているようです。

戸田市 食の権利

「パルの商品に囲まれて」

年末年始は自宅でのんびり家族と過ごすのが通例のわが家。パル歴も長くなり、「年末年始といえばこれ！」というお気に入りの商品たちが次々に届く年末は、いつもわくわくして配達を待ち構えています。

年末のテレビのおともになる殻付き落花生や、わが家のおせちに欠かせない甘すぎない黒豆や栗きんとん、そして、年始のめでたさを盛り上げてくれる『北海七宝漬け』！いくらや数の子がたっぷりの商品は、家族みんなが楽しみにしている一品です。今年の年末も待っています！

さいたま市 によづママ

知っく！

パルシステム

お知らせ

ご注意ください

年末年始スケジュール

今年の年末年始のカatalogは、12月11日(月)～15日(金)に12月4回と1月1回の2企画分をお届けし、翌週に2企画分のご注文を受け付けます。1月1回の配達は、月曜コースの方は12月30日(土)の年末にお届けします。火～金曜コースの方は年明けの配達となり、いつもとお届け曜日が異なりますのでご注意ください。詳細は12月4日～8日週に配付するチラシでご確認願います。



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★2月号テーマ「引っ越し」

いよいよ引っ越しシーズンの到来です。思い出話をぜひ教えてください。イラストも大募集しています！

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。

インターネットでご応募ください。下の用紙に記入して、広報課宛に配送便でもご返送できます。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

from
Editor

編集後記

今はSNSで簡単に友人とも連絡をとれますよね。年賀状のよさもあり、少し寂しくもありましたが、今年の年賀状で年賀状じまいをしました。その分、年末の掃除をがんばるつもりです！(たぶん)
2023年も残すところわずかとなりました。みなさま、よいお年をお迎えください。(K)

「埼玉県情報」

コバトンnote

冬の自然観察

オリエンテーリング

冬枯れの北本

自然観察公園をのんびり散策し、湿地を歩き回る鳥たちや、春を待つ樹木の冬芽、冬越しをする昆虫などなど…。この季節ならではの自然の見どころをめぐりながら、生きものにまつわるクイズに挑戦しましょう！

【開催期間】1月6日～8日

【受付時間】9時半～15時半

(時間内であれば随時出発できます)

【問合せ】県自然学習センター

電話 048(593)2891

「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「引っ越し」 締め切り 12月22日(金) ※Webからは12月24日(日)まで

読者アンケート

12月号で掲載した内容で、よかった項目に「☑印」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 今年は“仕分ける”大掃除	☐ すぐそれパルごはん
☐ カンガルー島視察報告	☐ リユース・リサイクル報告
☐ 理事会レポート	☐ 商品探訪 これが好き
☐ 監事会報告	☐ 毎日を豊かにくらしのあれこれ
☐ 組合員のみなさんに 注意喚起です	☐ Letters
☐ パルのことならなんでも聞いて ご意見	☐ 知っく! パルシステム
	☐ おすすめ パルレシビ
	☐ クイズ

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)

Quiz 解答

名前 _____
組合員番号 _____

11 あすーる 2023. 12

あすーる 2023. 12 10

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。

水谷 さとみさん

「粉と豆腐を混ぜる工程はお子さんといっしょでも楽しいものです。サクサクもちもちの揚げたては格別！」

今月のメニュー

豆腐サーターアンダギー



今月の食育
ピクトグラム



材料(4人分)

『産直小麦のホットケーキミックス』

..... 200g

絹ごし豆腐..... 150g

油..... 適量

『花見糖』または『マスコバド糖(黒砂糖)』

..... 適宜

黒ごま、きな粉などお好みのトッピング

..... 適宜

作り方

①ボウルにホットケーキミックスと絹ごし豆腐を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

②①を8等分(ピンポン玉大)にして丸める。手について丸めにくい場合は、手に油をつけるとよい。

③油を150℃に熱して、②をそっと入れる。均一に色づくように箸などでときどき返しながらかき混ぜ、全体がきつね色

になったら取り出す。

④熱いうちにお好みで砂糖をまぶし、きな粉などをかける。

おすすめの一品

『産直小麦のホットケーキミックス』
200g×4 376円(税込)

牛乳と卵を加えて作るミックス粉。ミョウバン不使用。卵なしでも牛乳か水があればホットケーキが作れます。



ワンポイント!

生地に抹茶を入れると和風のおやつに。豆腐は重しをしての水切りは必要なく、パックの水を切るだけでOK!

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



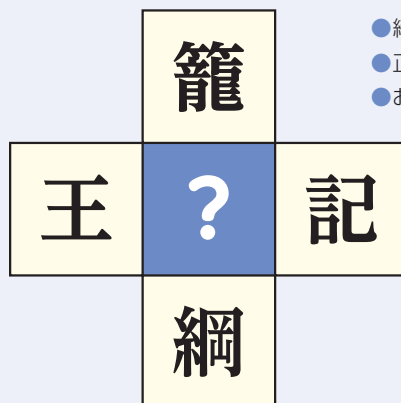
③ 配送便

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

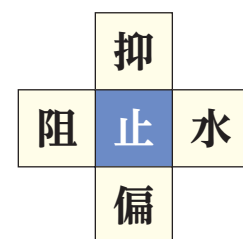
あたまの体操

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／12月22日(金) ※Webからは12月24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



止

でした。

応募総数10月号のQuizの応募総数は293通で267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

