

【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.353

2024 January

新年のご挨拶 ▶ P.2

いすを使って「〇〇しながら」!
おうちで簡単エクササイズ ▶ 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



入間センター



三芳センター



2024年 配送センターからのご挨拶

組合員みなさま、謹んで新年をお祝い申し上げます。
昨年中は格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございました。
本年もみなさまにご満足いただけるよう、職員一同気持ちを新たにしております。
より一層のご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

大宮センター



川越センター



熊谷センター



蕨センター



白岡センター



草加センター



パルシステム埼玉 理事長
樋口民子



新しい年が明るくい年でありますように

助けあいの精神を忘れず、共生の社会をめざします

組合員みなさま
明けましておめでとうございます。

日ごろからのパルシステム埼玉の事業と活動へのご理解とご協力に心から感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症も昨年5月に5類へ変更となり、日常生活が戻ってきました。やっとコロナが落ち着いてきたところですが、世界中で戦争や紛争が起こり人の命が簡単に失われています。地球の温暖化、格差や貧困、分断がすすむ状況でこのまま地域や社会が続いていくのか不安になることも増えています。平和な環境は私たちのくらしの基礎です。私たちだけではなく未来の世代も生きていけるようくらし方を考えていきましょう。そして、変わっていく時代にこ

そ、生協の基礎となる助けあい、支えあいの気持ちを大切にしたいと思っております。地域に助けあい、支えあいを広げるためにパルシステム埼玉では市民活動支援金制度や予備青果を子ども食堂に提供する活動、配達時のフードドライブ活動の他、組合員活動でもさまざまな地域を良くする活動に取り組んでいます。また、学びの意欲を持ちながらも困窮する若者を伴走支援しながら応援するパルシステム給付型奨学金制度が一般財団法人パルシステム若者応援基金として財団化されました。組合員みなさまの募金で成り立つ奨学金です。困難を抱えた若者に学びを広げられるようにさらに応援していきたいと思っております。

本年もよろしく願いたします。

10月事業報告

組合員数217,185人 前月比 +1,251人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,588,033	105.0%	100.6%
総事業高	2,668,352	105.0%	100.6%
事業総剰余金	693,585	112.7%	101.0%
経常剰余金	61,485	—	295.4%

※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 2022年度:21日 2023年度:22日

理事会レポート

第16期 2023年度 第8回理事会 2023年11月22日開催

【議決事項】

●第1号議案 諸規程改定の件
 「理事会運営規則」及び「経営組織管理運営規則」について一部改定することが承認されました。

●第2号議案 資金運用及び新規口座開設の件
 2024年10月末までの資金運用及び新規口座の開設が承認されました。

【特別報告】
 剰余金処分案における利用分量割戻の還元方法変更(案)について

監事会報告

I. 第8回監事会 11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。

●中間監査関係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、常任理事会、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議 第1回エリア別総代会議、常勤監事設置に関する協議会

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談会(専務理事)、重要書類閲覧、中間監査、中間ヒアリング(財務経理部、事業部、地域活動室、管理管掌理事、事業管掌理事、組織管掌理事、本部未収担当者)

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連・監事会、理事会、中間監査、次年度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(会計基礎講座)

【買外監事の目(定年制③)】

65歳までの安定した雇用を確保するため、平成16年、高齢者雇用安定法が再度改正されました。これにより、65歳未満の定年の定めをしている事業主は、①定年の引き上げ、②継続雇用制度の導入、③定年の定め廃止、のいずれかの措置を講じなければならなくなりました。このうち、②継続雇用は対象となる高齢者を選別することが許容されていましたが、その後、この選別制度は段階的に廃止されました。令和2年の法改正で、70歳までの雇用確保措置をとることが努力義務となりました。(続)

組合員のみなさんに注意喚起です

屋根工事の点検商法のトラブル 不安をおさる手口にご注意を!

(国民生活センターホームページより)

相談事例

「屋根瓦がずれているのが見えた」と来訪した業者との契約をクーリング・オフしたい。

消費者へのアドバイス

全国の消費生活センター等に「屋根工事の点検商法」に関する相談が増加しています。点検商法とは、「点検」を口実に突然訪問し、「工事をしないと危険」などと不安をおおって商品やサービスを契約させる手口です。「工事をしていたら屋根が浮いているのが見えた、このままだと瓦が飛んで近所に迷惑がかかる」「近所をドローンで撮影していたら屋根が傷んでいるのが見えました」など、典型的な勧誘トークを知っておくことで、悪質な業者によるトラブルを未然に防ぐことができます。突然訪問してきた業者には安易に点検させないようにしましょう。

望んでいない契約をしてしまった場合でも、特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフ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(いやや!番)まで。お近くの消費生活相談窓口をご案内します。

いすを使って「〇〇しながら」!

おうちで簡単エクササイズ



ゆっくりと休んだお正月のあとは、からだを動かしてすっきりとしませんか? 自分のペースで無理なくできる、いすを使った簡単エクササイズを紹介します。

おなかのぽっこり解消! エクササイズ



①いすの背もたれに背中をつけない程度に、深めに座る。

10回を1セットとして3セット行いましょう!



②①のまま両足を浮かせ、そのまま10秒キープし、①の体勢に戻す。

ポイント キツイと思ったら、いすに背中をつけてもOK。少しずつ回数を増やしていきましょう。

ゆっくりつま先立ち、ふくらはぎエクササイズ



①いすに手をつけて、からだをまっすぐに支える。



②つま先立ちをし、ゆっくりとかかとの上げ下げを10回繰り返す。

ポイント ふくらはぎの血行の循環をよくします。上げ下げをそれぞれ4秒くらいかけて、行いましょう。下げるときにかかとは床につけてOK!

教えてくれたのはこの方



埼玉協同病院 作業療法士 寺山 志帆さん

みなさんは「運動」と聞くとどんなことを思い浮かべますか? 「面倒」「続けられない」確かにその通りです。でも、たくさん行う必要はないので、まずは今回の体操を1日1個から続けてみましょう! よく食べ・よくおしゃべりをし・よく笑い・よく動く! これらを心がけて今年も1年健康に過ごしていきましょう!



そのほかのエクササイズは、「医療生協さいたま」のホームページからご覧いただけます。

バレエ風に、お尻・太ももエクササイズ



①いすにつかまり、からだをまっすぐに立つ。



②つま先をしっかりと正面に向け、足を真横にのばしてゆっくり上げ下げをする。10回を1セットとし、左右で2~3セットずつ行う。



ポイント 上半身は倒さずに、背筋をのばして立ちましょう。

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、配送便で返送ください)。

Q しょうがを冷凍保存する方法を教えてください。

A 冷凍保存する場合は、形態別に小分けすると便利です。丸ごと冷凍してしまうと、解凍後に使用しにくいので、用途に応じた形態に切り分けてから冷凍してください。

①しょうがの皮のみを冷凍

よく洗ったしょうがの皮をそぎとり、皮だけをラップで包んで冷凍します。皮に一番香りや辛み成分があるので冷凍しておけば、鶏肉を煮るときなどに使えます。

②すりおろして冷凍

すりおろしたしょうがは、ラップに薄くのばし竹串で二回分になるように溝をつけて冷凍します。使う分だけ、ポキンと折って使えます。

③薄切りにして冷凍

薄切りにしたしょうがは、少量ずつ薄く平らにしてラップに包んで冷凍します。薄切りは、千切りやみじん切りにも使えます。

匂いがもれないように密封できる袋や容器に入れて冷凍してください。冷凍したしょうがは、やや風味が落ちますが、調理の際にすぐ使えるのもとても便利です。

Q 人参のヒビや折れ、上部の変色について教えてください。

A 人参は収穫時に割れやすいほか、輸送中の振動でも割れる場合があります。特に、雨の降った後での収穫は非常に割れやすい傾向があります。軽微な横ヒビ(数センチ程度)は出荷基準内としていますが、それ以外の縦ヒビなどは更に進行する可能性が高いので出荷基準外として除去するようにしています。

折れについては流通段階での振動や、他の商品と接触して折れたものと考えられます。検品でそのような人参が発見された場合には除去しています。

また、収穫間際になると土が少なくなつて地表に人参の上部が出てしまうことがあります。その部分に太陽光線が当たると、緑色や紫色に変色してしまいがちですが、強風の雨による流出で完全には防げないため、軽微なものはお届け内としてお届けしています。



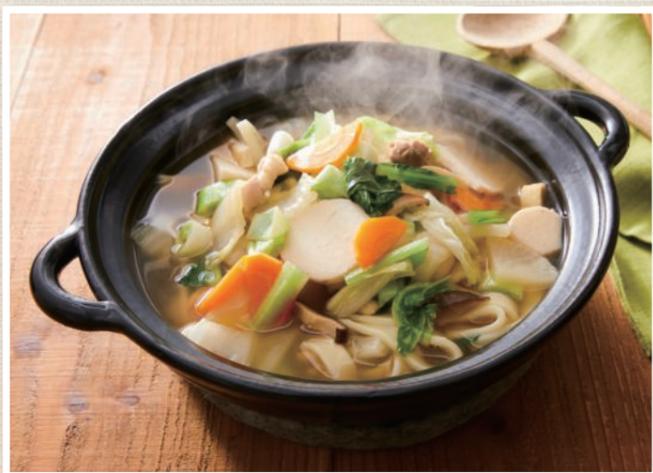
Q PLAとLPGAってなんですか？

A PLAとは「パルシステムライフ・アシスタント」のことです。養成講座を受講した組合員です。生産者・製造者の思いとともにパルシステム商品に関する情報を正確に把握し、組合員の視点でわかりやすく伝えることで、パルシステムのファンをつくることと商品活動の活性化を担っています。

LPGAは「ライフプラン・アドバイザー」のことで、養成講座を受講して資格を得た組合員です。教育、保険、医療、葬祭など、人生のステージではいろいろなお金がかかります。「お金の問題はなんだか難しいそう」と考える組合員の疑問に答えるため、LPGAはライフプランについてのアドバイスを、またはプランづくりのサポートを組合員の視点でわかりやすく伝えます(※)。LPGA取得後も日々変化する社会の情報を広く収集し、スキルアップのための学習会が行われます。

(※)パルシステム埼玉では、個人相談は行いません。学習会の質疑応答に答える程度とします。

表紙レシピ すぐそれパルごはん



調理時間
25分

材料(4人分)

『産直小麦の冷凍平打ちうどん』(冷凍うどんでも可) 3玉(600g)、鶏モモ肉 200g、油揚げ 1枚、干しいたけ 4枚、白菜 2枚、人参 1/2本、大根 150g、里芋 4個、小松菜 1/2束、ねぎ 1本、『素材がいきる白だし』 130ml、酒 大さじ2、濃口しょうゆ 適量

作り方

- 干しいたけはぬるま湯50mlで戻し、戻し汁をとっておく。
- 鶏モモ肉はひと口大、大根と人参は2~3mm幅のいちょう切り、里芋は皮をむきひと口大に切る。白菜はざく切り、油揚げは1cm幅の短冊切りにする。戻した干しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- 小松菜は3cmに切り、ねぎは1cm幅の小口切りにする。
- 鍋に水1800mlとしいたけの戻し汁、②を入れて火にかける。沸騰したら酒を入れて弱火にし、アクを取りながら10分ほど煮る。
- 凍ったままのうどんを加えて中火にし、再度沸騰したら白だしと③を入れて2~3分煮込む。しょうゆで味を調え、器に盛る。



食育サポーター
水谷 さとみさん

野菜はレシピ通りの種類・量でなくてもOK。具だくさんなので、どんは少なめで大丈夫です。



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	141,806kg	82.7% (前月比+2.8%)
リユースびん	26,476本	78.0% (前月比+2.9%)
紙パック類	5,496kg	73.9% (前月比+11.1%)
プラスチック袋	3,689kg	27.9% (前月比+3.4%)
ABパック	1,430kg	30.3% (前月比+5.3%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,853kg	78.8% (前月比-3.3%)
お料理セットトレイ	2,297kg	77.0% (前月比+13.1%)
産直米米袋	583kg	53.7% (前月比+11.0%)
たまごパック	7,444kg	82.1% (前月比+9.2%)
ペットボトル	3,589kg	75.0% (前月比+14.3%)

回収実績 (2023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。
みなさんが回収に出した資源のその先を追跡します！

「カタログ・商品まとめ袋」を回収に出したその先は？

プラスチックは公衆衛生・医療の向上や食品の鮮度保持など、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“配送と回収”という生協の仕組みを活かして、プラスチックごみの削減をすすめています。

商品のプラスチック容器包装の簡素化や軽量化、再生プラスチックなど環境負荷の低い材質への切替えに加え、お届けの際に使用したプラスチック資源のリサイクル回収強化に取り組んでいます。回収された「カタログ・商品まとめ袋」は、破碎し熱で溶かして米粒大のペレットに成形され、建築資材などに生まれ変わります。



カタログ・商品まとめ袋

まる
わかつ!

リユース・リサイクル

START

1 選別・圧縮



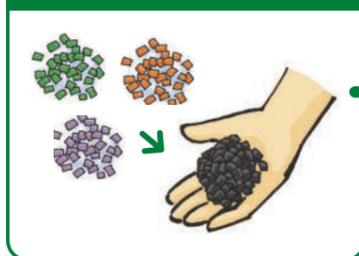
パルシステムの杉戸リサイクルセンターで異物除去後、圧縮されて「ペール」と呼ばれる固まりに。

2 ペレット化



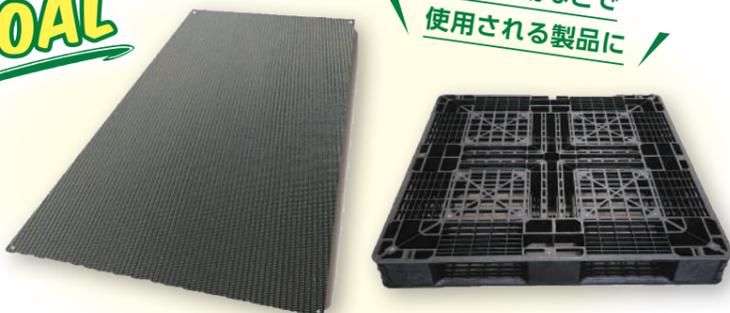
破碎後、熱で溶かして米粒状の大きさに再形成したペレットは、再生プラスチック原料の素材となります。

3 プラスチック混合物



使用目的に合わせてほかで作られたペレットと混ぜ合わせ、一定品質のプラスチック製品となる原料を作ります。

GOAL



建築現場などで
使用される製品に

回収の
お約束



紙ラベルは切り取って
お戻しください。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 鳴門産産直カットわかめ

鳴門海峡の激しい潮流にもまれて育った食感のよい『鳴門産産直カットわかめ』。チャックシール付きの袋入りで、使い勝手が良いと好評な商品の魅力をうかがいました。



株式会社阿波市場
代表取締役
上野 伸介 さん



『鳴門産産直カットわかめ』
通常価格354円(税込) (コトコト、Kinari)

徳島の海の幸

『鳴門産産直カットわかめ』はうず潮を生み出す激流で育ち、しこしことした歯ごたえと、のどごしの良さや香りが感じられます。余分な塩分やコレステロールを体外に排出するアルギン酸をはじめとした食物繊維や、カルシウム、カリウム、マグネシウム等のミネラル、さらに近年注目されているフコイダンなどを含み、健康維持に欠かせない食品です。

鳴門わかめのパワー

わかめは古来より日本人に愛されてきた海からの贈り物です。海のなかで生き生きと育つことから、子孫繁栄、財運隆盛を願って供物となったり、おめでたい食べ物として贈答されてきました。うず潮で知られる美しい鳴門の海で育った原藻を収穫し、手作業で丁寧に加工される鳴門わかめをたっぷり召し上がって、海の幸のパワーを吸収してください！

栄養の宝庫を取り入れて

ノンカロリーで繊維質の多いわかめは、水で戻すと約10倍に膨らみます。お味噌汁にはそのまま入れて、サラダや酢の物には戻してご使用ください。

わかめに含まれる食物繊維は、血中のコレステロール値を下げる効果が期待されます。自然豊かな徳島が誇る鳴門わかめを日々の食事に取り入れて、健やかな毎日を過ごしましょう。

2月号
予告

有限会社菊水堂
直火独特の味わい
『ポテトチップス(しお)』



生産・製造工程

1 わかめの種付け作業

2 わかめ原藻の収穫



3 湯通し・冷却

4 塩もみ・塩漬



5 芯抜き・目視検品



6 裁断・洗浄

7 脱水・ほぐし

8 乾燥

9 シフター(ふるい)・目視検品

10 充填

11 検品・箱詰め

12 出荷

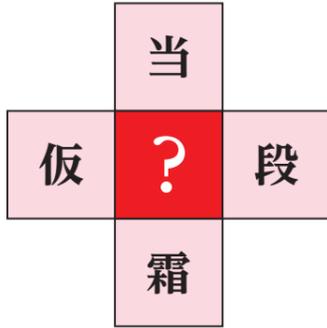
新春お年玉クイズ

次のクイズにお答えください。全問正解者の中から抽選で50名様に500ポイントプレゼント! 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。
●締め切り:1月19日(金) ※Webは1月21日(日)まで

問 1

漢字クイズ

下の空欄の中に、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。



問 2

間違い探し

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)。



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

「埼玉県情報」コバトンnote
埼玉県立近代美術館 MOMASコレクション(収蔵品展)
【セレクトショー】モネほか、名品を展示します。
【魅惑のリアリズム】倉田弟次郎、上田薫など近現代の作家による「リアル」な表現に注目し、その多彩な魅力を紹介いたします。
■会期 2023年12月2日(土)～2024年2月25日(日)
■観覧料 一般200円/大高生1000円
詳細は美術館ホームページをご覧ください。

「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。

3月号テーマ「旅立ち」 締め切り 1月19日(金) ※Webは1月21日(日)まで

新春お年玉クイズ 解答用紙

問 1

問 2

5カ所の間違いの番号をすべてお書きください。

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。

<input type="checkbox"/> 新年のご挨拶	<input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん
<input type="checkbox"/> おうちで簡単エクササイズ	<input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告
<input type="checkbox"/> 理事会レポート	<input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き
<input type="checkbox"/> 監事会報告	<input type="checkbox"/> エコ・タイムズ
<input type="checkbox"/> 組合員のみなさんに注意喚起です	<input type="checkbox"/> Letters
<input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて	<input type="checkbox"/> おすすめ パルレシピ
	<input type="checkbox"/> 新春お年玉クイズ

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)

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。



フリートーク

「こんせんくんに会えた!」

10月21日に「パル・マルシェ in 川越」に初めて行きました。野菜や果物などの販売、試食、メーカーの方のお話も聞くことができて良かったです。

ふじみ野市 ゆず茶

「食塩不使用ミックスナッツ」の箱
たむ時に接着部分が以前よりはがしやすくなり、おまけに内側に、たんでくれてありがとうの言葉も書いてあり、「どういたしまして」とつばやきながら雑誌として出ています。

寄居町 好子さん

テーマトーク お年玉

「私は6人兄弟」

元曰、おせち料理やお雑煮を食べ終わると、父が満面の笑みを浮かべて私たち一人一人の名前を呼んで、お年玉を手渡してくれた。みんなみんなうれしそうだった。その父は若くして天国に逝ってしまった。私はそのお年玉を何に使ったか覚えていない。でも父のあのやさしい声と顔は脳裏に焼きついている。

さいたま市 清江さん

「孫のお年玉」

ちやうど同じ干支に生まれた孫。孫の歳を思い出すたびに自分の歳も思い出す。去年までお年玉を親に預けていたが、昨年からは自分で管理すると言っていた。さて辰年になってどんな発言が出るか楽しみだ。

久喜市 ヤッホーママ

「セカンドチャンス」

わが家では毎年、お年玉のセカンドチャンスにつかみ取りをさせてあげています。小銭を入れたビンの容器の中から掘んで取り出した分を...と毎年楽しみにしています。私が職場で集金係をしたり、少年団の会計係をした時に小銭がたくさんあったのがきっかけでしたが、こんなに毎年恒例になるとは...! 五百円玉が多いときにはテンションも爆上がり(笑)。
ですが、毎年手が大きくなるので、いつぱい掘んでもビンの口から出すのに苦戦しています(笑)。

さいたま市 ゆっきー

「8人兄弟だった母」

本家へ年始のあいさつに行くのが正月の行事になっていました。母は8人兄弟で、私のいとこは16人。祖父や伯父、伯母からお年玉を数多くもらい、弟は「お年玉袋でトランプがでさそうだ」と言っていました。その時はただ喜んでいましたが、今となると母も甥や姪にお年玉を配っていたらどうと気づき、大変だったと思います。

三郷市 裕子さん

「お年玉をあげる人」

自分の子どもの頃は親戚の集まりがあり、二人っ子の私はおじさん、おばさんや祖母などたくさんの方たちから頂いていた。今はといえば、兄弟のいない私には甥っ子姪っ子もなく、夫の兄弟にも子どもがいなくて、まだ孫もいない。現在60代になっても、一度もお年玉をあげたことがありません。寂しいというか助かるというか...:どちらもですね。

飯能市 しおぱん

「両親に感謝」

離れている両親が、息子に毎年お年玉を送ってくれます。封筒に「がんばって」とか「元気でね」とかひとこと、じーちゃんばーちゃんより、と書いてくれてるのが嬉しく、私は両親にあらためて感謝し、その封筒を保管しています。

深谷市 kumakuma

「勇気を出してご挨拶」

こどもの頃、正月は着物を着せられて親戚のところいき、集まったおじさんおばさんたちからお年玉をもらうのが恒例でした。ふだんは人見知りな挨拶もろくにできない私でしたが、一人ひとりに「あけましておめでとう」を言わないとお年玉が貰えないので、このときだけは勇気を振り絞って挨拶しました。その甲斐あって? ビーズのバッグにお年玉が貯まっていたのがうれしかったです。

さいたま市 ちよら

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★3月号テーマ「旅立ち」

3月は旅立ちの季節です。新しい環境での生活に、思いをはせた頃のお話など、ぜひお便りください。

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。P.11の用紙に記入して、広報課宛に配達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)

締め切りは 1月19日(金) Web:1月21日(日)

300ポイントプレゼント♡

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。

杉山 真希さん

「甘じょっぱい味つけは何にでも合うので、余ったおせちで簡単リメイク。飽きずに残さずいただきます。」

今月のメニュー おもちリメイク松風焼き



今月の食育
ピクトグラム



食べ残しを
なくそう

材料(4人分)

- 切りもち……………2個
- 鶏ひき肉……………200g
- 卵……………1個
- 『産直大豆のみそ』……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………大さじ1
- ★ごま油……………適量
- ★ごま……………大さじ3

おすすめの一品

『産直大豆のみそ』750g

産直産地・JAおとふけの大豆「ユキホマレ」、国産米の米こうじを同量加えて仕込み、熟成させたみそです。



作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②切りもちを1cm角に切る。★以外の材料をすべてボウルに入れ、軽く粘り気が出るまでこねる。
- ③パウンド型の内側にごま油を塗る。②を流し入れ、平らになるようにトントンと底を打ちつけて空気を抜く。
- ④ごまを表面にまんべんなくふりかける。
- ⑤オーブンで20分焼く。粗熱が取れた

ら、型から取り出し、食べやすい大きさに切る。

ワンポイント!



お正月料理の松風焼きにおもちを入れてアレンジ。おもちの代わりにおせちで余りがちな黒豆や煮しめを入れてもおいしくいただけます。

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。

新春お年玉クイズ



● P.11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50名様に500ポイントをプレゼント。

- 締め切り：1月19日(金) ※Webは1月21日(日)まで
- お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は

	籠	
玉	手	記
	綱	

手
でした。

応募総数 11月号のQuizの応募総数は285通で281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

