



# ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木

～なかセンター広報紙

発行 なかセンター委員会 発行責任者 センター長 河原

## お知らせ

11/30に予定していた収穫祭は台風19号の被害により、畑が水没したため、中止しました。

## 今後の予定

- 12/9(月) コアラっコルーム (クリスマス会)
- 12/24(火) キムチづくり
- 12/26(木) はっぴーニアサロン (コンニャクづくり)



## 報告

### コアラっコルーム

9月から親子で活動する企画が始まりました!毎月楽しめるもの考えています。参加親子、まだ募集中です!!



### 10/21 親子でかぼちゃのパイをつくろう!



焼きあがりをお待ちながら紙袋に絵を描きお菓子をに入れてもらい、イベントを楽しみました!

### 11/18 フォトカレンダーをつくろう

お子さんの写真と来年のカレンダーをシルベスタクスター型抜きした様々な形の紙で飾り付けをしました!



それと、お父さん凝ら、最後に写真に撮ると...出来上がりは感動を覚えました! 次回は12/9 クリスマス会を予定しています!

## コアフード地鶏しゃも 料理教室開催!

10月23日(水)ワークプラザ勝田にて生産者下河辺さん親子と(株)19ビートの職員を講師に迎え、参加者合計29名で開催しました。最初にパルシステムの産直鶏肉についての説明。次に地鶏しゃもの農場の歴史や、こだわりを持って飼育しているという話とうかがいました。料理教室では、しゃも鍋、サラダ、親子丼(パパッと卵DE親子丼)を作りました。皆さんからはどれもおいしく、特にしゃも鍋の「鶏つみれ」がおいしいとの感想をいただきました。



## 報告

### はっぴーニアサロン

10/24(木)立原エミ(食生活改善推進委員)を講師に、かぼちゃとりんごパイ、グリルチキンの野菜スープを作りました。

### かぼちゃとりんごパイ - 直径22cmの19個入 -

- | ＜材料＞   | ＜作り方＞   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍パイシート 300g</li> <li>打ち粉(強力粉) 適量</li> <li>アップルプレザーブ</li> <li>りんご(紅玉、ふじ) 中4個</li> <li>バター(無塩) 10g</li> <li>グラニュー糖 50g</li> <li>レモン 輪切り 2~3枚</li> <li>かぼちゃ 日煮</li> <li>かぼちゃ 400g</li> <li>グラニュー糖 大3</li> <li>牛乳 大3</li> <li>シトモニパウダー 1/2</li> <li>つやだし用卵 1個</li> <li>たまご 1個</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>りんごは縦4つ割りにして皮をむき、更に4等分にうすく切る</li> <li>鍋にバターを溶かし、りんごとグラニュー糖を強火で炒め、しんなりさせ、レモンを加え、りんごの水気がなくなるまで10~15分煮る</li> <li>※りんごをくすむはか、使う30分くらい前に、グリルで焼く。グリルで焼くときは、かぼちゃは皮をむき、蒸す。熱いうちにグラニュー糖、牛乳を入れて混ぜる</li> </ol> |
- ④ 19個に19シート(2mm厚)を敷き、材料を平均にのせ、飾りつけを200℃で30~40分焼く

# キムチ作り講習会

冬白菜で作るキムチの季節がやって来ました。体に良い乳酸発酵食品のキムチをみんなで楽しく作りませんか？ 湯気の立ちのぼる炊き立てご飯に自家製キムチがあれば「うーん もう一杯！」一家団欒の食卓に並べて美味しいキムチをどうぞ。

開催日 2019年12月24日(火)  
 開催場所 パルシステム茨城 栃木  
 なかセンター(那珂市横堀 840-5)  
 開催時間 ①10:00~12:00  
 ②13:00~15:00  
 募集人数 ①午前10名 ②午後10名



\*応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらずお知らせします。詳細につきましては、参加者に後日連絡します。

参加費 一人1,300円(キムチの材料費)  
 託児有り 一人300円(月齢4ヶ月以上)  
 申込み締切り 2019年12月13日(金)  
 お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木 なかセンター  
TEL 0120-868-014

- \* お預かりした個人情報、参加申込みの集約以外には使用いたしません。
- \* 注文書と一緒に提出して下さい。

.....きりとり.....

「キムチ作り講習会」に参加します。 申込み締切 12/13(金)  
 なかセンター行き \*注文書と一緒に提出してください

キムチ作り講習会	①午前の部	②午後の部	どちらでも

(参加できる時間帯に○を付けてください)

当日の参加者名 \_\_\_\_\_

◎託児ありの方                                            お子様のお名前                      年令   歳   月 (男・女)

(お子様のお名前はひらがなで)                       お子様のお名前                      年令   歳   月 (男・女)

組合員名                                            組合員番号                                            日中連絡が取れる電話番号

                      コース番号                      -   -   -                                            電話番号