



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、工夫を凝らし、最後に写真を入れると...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、特に金鍋の「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皿 - 4個
- | | | | |
|------------|------|---|------------------------------------|
| 冷凍パイシート | 300g | ① | 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 |
| 打ち粉(強力粉) | 適量 | | |
| アップルプレザーブ | | | |
| りんご(紅玉、ふじ) | 中4個 | ② | 鍋にバターを溶かし、りんごとグラニュー糖を強火で煮詰める |
| バター(無塩) | 10g | | レモンを加え、りんごの水気がなくなるまで10~15分煮る |
| グラニュー糖 | 50g | | *りんごをくずす場合は、使う30分くらい前にグリルで加熱できる |
| レモン 輪切り | 2~3枚 | | 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 |
| かぼちゃ 日煮 | | | |
| かぼちゃ | 400g | | |
| グラニュー糖 | 大3 | | |
| 牛乳 | 大3 | | |
| シトモニパウダー | 1/2 | | |
| つやだし用卵 | | ③ | |
| たまご | 1個 | | |
- ④ 19皿にパイシート(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、参加者にご後日連絡します。

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は、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 ヶ月(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 ヶ月(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