

ハッピー♪パル おやま

発行日：2019年12月2日 Vol.6
発行：パルシステム茨城 栃木
パルシステム栃木センター
おやまセンター委員会
発行責任者：センター長 渡部
問い合わせ先：0120-390-433

おやまセンター委員会 ★ 初企画！



「素材がいきる白だし」と「便利つゆ」学習会開催

10月31日パルシステム栃木センターにて、(株)にんべんフーズさんから講師を迎え学習会を開催しました。9名の組合員が参加、製造工程やこだわりを説明してもらい、かつおだし・かつおと昆布の合わせだしの試飲や、他社製品との飲み比べをしました。その後、センター委員も一緒に白だし便利つゆを使って調理を行いました。

だし・風味原料のこだわり

- [1]国内産のかつお・さば節、そうだ鯉節の混合だし→削りたてをすぐに！
- [2]北海道産の昆布のだし取り
★別々にとりあわせて使用★

ここだけの話

数年前までは、だし取りの工程は企業秘密だったそうです。今でもわずかな人しか立ち入れないんだって～



熱い学習会でした！

プラスチックの削減

「砕かずに洗った方がエコ」
新しく作り直すより洗った方が「省エネ」なんです。
蓋を取って洗ったら是非パルへお戻しく下さい。

どうしてピンなの？

持ち運びに軽いプラスチック容器は？



参加者の声！で～す



- だしの飲み比べでは、他社との違いがよく分かった。
- 白だし=和食だけでなく、ドレッシングやポトフにも使えて料理の幅が広がる。
- にんべんさんが、日本の食に真面目に向き合っているのが伝わってきた。
- パルシステムの野菜（きゅうり、ミニトマト）も美味しかった。
- 早速購入して使ってみたいと思う。

～白だしを使った菜種油塩ネギドレッシング レシピ～

材料 作りやすい分量

- ねぎ 1/2 本

①

酢 大1と1/2
白だし 大1と1/2
こしょう 少々

作り方

- ① ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで1分（600wの場合）
- ② ①に①と水(大2)を入れて混ぜ、最後に菜種油を加え混ぜる。

- 菜種油 大2

♪ポイント♪ ねぎは加熱するので辛味も抑えられて美味しいですよ～♪

調理はみんなでワイワイ楽しく取り組みました。
簡単&美味しいパルシステム、頼りになりますね(*∇*)

★ 試食会メニュー ★

- 野菜たっぷり白だしポトフ
- 鶏の照り焼き(便利つゆ)
- 白だしを使った菜種油塩ネギドレッシング
- きのこの炊き込みご飯(白だし)
- クリーミーヨーグルト



★にんべんフーズが選んだ★ 試食メニューランキング

- | | | |
|----|--------|----|
| 1位 | ドレッシング | 2票 |
| 2位 | 鶏の照り焼き | 1票 |
| 2位 | ポトフ | 1票 |



おいしい野菜を学ぼう ～旬の野菜で風邪予防～

「食生活が人生を変える」自然療法で有名な東上百合子先生から学び、
 とちぎで自然食を伝えるあかり先生のカフェ「あかり屋ごはん」にて、
 自然な野菜に詳しい八百屋さんの野原先生に、おいしい野菜の選び方。
 あかり先生からは、風邪をひかない体のつくり方やお手当を学びます。

コア有機フード
 野菜・果物の
 試食もあり！

【開催日時】 1月20日(月) 10:00～12:00

【開催場所】 あかり屋ごはん(栃木県宇都宮市鶴田3414-23)

【定員】 8名 ※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は、後日お知らせします。

【参加費】 300円(税込)当日現金でお支払いいただきます。

【託児】 ありませんが、お子様連れもご相談ください。

【締切日】 12月27日(金)

【内容】 ・おいしい野菜の選び方
 ・冬の旬の野菜と健康なくらし
 ・風邪予防や冬の不調のお手当

【調理・試食メニュー】 ・パルシステムのコア・フード野菜・果物

【懇親会ランチのご案内】

勉強会后、12時～ご希望の方には野原先生との懇親会ランチがあります。今回は、パルシステムの食材を使用した特別ランチです(ランチ代別途1200円)、当日現金でお支払いいただきます。

※ お子様のお食事は応相談(お子様プレート600円)

【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木 パルシステム栃木センター

☎ 地域活動専用フリーコール 0120-390-433(月～金 9:00～17:30)

【申込方法】 ・下記申込書を配送担当者にお渡しいただくか、わかりやすいように注文書と一緒にご提出ください。

※お預かりした個人情報、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

切り取り

おいしい野菜を学ぼう ～旬の野菜で風邪予防～参加申込用紙

12/27(金) 〆切 栃木センター行き

組合員番号: _____ 参加者名: _____
 コース番号: _____ 電話番号: _____
 懇親会ランチへの参加: あり・なし (食べられない食材 _____)
 (お子様づれの場合 歳 ヶ月 男・女) お子様ランチ: あり・なし



在来大豆と麴で手作りお味噌教室



栽培期間中、化学合成農薬・化学肥料不使用で栽培したお米と在来大豆で、親子でお味噌を仕込みます！

仕込んだ味噌は持ち帰って、冷暗所で約半年間発酵させれば完成です。おにぎりとお味噌汁の軽食をご用意します。

【開催日時】: 2020年1月25日(土) 11:00～14:00

受付 10:45～

【開催場所】: パルシステム栃木センター

(栃木県小山市横倉新田 198-1)

【定員】: 親子10組(大人1名・子供1名)

(応募者多数の場合抽選。抽選結果、詳細内容は郵送によりお知らせします。)

【託児】: あり/託児料: お子様一人につき300円(4ヶ月～未就学児まで) 定員5名

【参加費】: 2,500円 ※お味噌約4kg持ち帰り・昼食付

お子様2名以上参加の場合には、昼食代として追加のお子様1名につき
 プラス250円いただきます。

参加費(材料代)ならびに託児料は当日現金でお支払いいただきます。

【持ち物】: エプロン・三角巾・マスク・味噌樽持ち帰り用の大きめの袋・飲み物・筆記用具

【申込締切日】: 12月27日(金)

【申込方法】: 下記申込書を配送担当者にお渡しいただくか、わかりやすいように注文書と一緒にご提出ください。

※お預かりした個人情報は、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

【お問い合わせ先】: パルシステム茨城 栃木 パルシステム栃木センター

組合員活動専用フリーコール ☎ 0120-390-433 (月～金 9:00～17:30)

切り取り

1/25(土)開催:「在来大豆と麴で手作りお味噌教室」 参加申込用紙

12/27(金) 〆切 パルシステム栃木センター行き

組合員名 _____ 組合員番号 _____ 当日つながる電話番号 _____
 参加者氏名: (親) _____ (子) _____ (お子様の年齢 才)
 追加のお子様: お名前 _____ (年齢 才)・お名前 _____ (年齢 才)
 託児希望の方/お子様のお名前(ひらがな) _____ 年齢 才 加月/男・女