

みとっばる便り1月

パルシステム茨城 橋本 みとセンター
発行日:2020年1月6日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 佐藤
問い合わせ先:0800-800-6648

これからの行事予定

- 1/13 (月) がんを理解するための学習会 (みとセンター)
1/15 (水) はっぴいママクラブ (みとセンター)
1/16 (木) パルシステムの産直商品学習会 (みとセンター)
1/18 (土) 干し芋づくり (葉菜野果産直)
1/24 (金) シルバーいきいきサークル (みとセンター)
2/6 (木) 産地報告会 (みとセンター)
=2月パルの会=
2/13 (木) 城里 (予定) / 2/25 (火) 茨城 / 2/27 (木) 水戸

12/9 コア・フード地鶏しゃもお料理教室 報告

参加者 14 名

生産者の下河辺さん親子とパル・ミートを講師に迎え「コア・フード地鶏しゃも」について映像を交えて学習しました。その後、しゃも肉をふんだんに使った料理を3品作り、試食しました。地鶏しゃもの肉はものすごく美味しく、噛みごたえがあり、鍋のスープも最後まで飲み干しました。



12/5「免疫力は腸が決め手」講習会 報告

参加者 21 名

管理栄養士の塙先生を講師に迎え、腸の働きから腸内環境をよくする生活習慣について教えていただきました。その後、「免疫力を高める食事」を実際に作りました。彩り豊かな料理は食欲をそそり、腸の働きにもよいそうです。



好評だったレシピを1品ご紹介します。＜塙先生監修＞

＜おからで簡単白和え＞

■材料 (2人分) <エネルギー63Kcal 食塩相当量0.5g>

- ・ほうれん草・・・80g
- ・しょう油・・・小さじ1/4
- ・柿・・・1/4個(40g)
- ・つきこんにゃく・・・20g
- ・しょう油・・・小さじ1/4
- ・絹ごし豆腐・・・小1/2P(75g)
- ・白すりごま・・・小さじ1
- ・乾燥おから・・・大さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ1



■作り方

- ① ほうれん草はゆでて3cmの長さに切り、しょう油であえておく。つきこんにゃくは食べやすい大きさに切ってゆで、熱いうちにしょう油で和えておく。柿は拍子切りにする。
- ② ボウルに絹ごし豆腐、乾燥おから、めんつゆ、白すりごまを入れて混ぜ合わせ、水気を絞ったほうれん草、つきこんにゃく、柿を入れて和える。

palくらぶ報告（組合員参加企画）



芸術の秋！陶芸とそば打ち体験

10/26. 11/30

pal くらぶ「和食に親しむ会」



この企画も4年目となりました。1回目は、製陶ふくだにて、世界でただひとつのオリジナルシーサーを作りました。みんな思い思いに飾り付けをし厄除けと福を招く一対のかわいいシーサーが出来上がりました。2回目は、常陸秋そばの新そば粉を使って、二八そばを打ちました。水回し、こね、のしと難しかったけれど、素人とは思えない出来上がり。香り豊かな新そばをつけそばや具だくさんのけんちんそばでいただきました。来年も参加したいと好評でした。



12/8 フォトカレンダー作り

pal くらぶ「桜カフェ」



親子での参加が5組ありました。たくさん用意していただいたシールやマスキングテープ、折り紙などを選びながら、思い出の写真を楽しく切ったり貼ったりして、素敵な2020年用のフォトカレンダーが出来上がりました。



2020年度センター委員大募集！！

センター委員会は、パルの会をはじめ、くらしに役立ついろいろな情報を得たり、多くの組合員が参加できる企画を考え実施します。センター委員は皆さんと同じ組合員です。私たちと一緒に楽しく学び、活動しませんか？

《どんなことをするの？》

- ・月1回の定例会に参加し商品学習会、産地見学会、料理講習会などをメンバーで話し合っ計画、開催します。
- ・パルシステムの商品の試食会「パルの会」の運営・サポートをおこないます。
- ・広報紙「みとっばる便り」を月1回発行します。

★今年度は、こんなことをおこないました！一部をご紹介します。



<石けん学習会>



<親子パンづくり>



<工場見学>

センター委員1年目のFさんの声

もっと食品や商品について知りたいなという思いから参加しました。先輩たちとの楽しい話から、パルの知識はもちろんすぐに役立つ情報をいただけるステキな時間を過ごせています♪



お申し込み・詳細は、同時配布中の「このゆびと～まれ」をご覧ください！