



ハッピー♪パル おやま

VOL.9
発行日：2020年3月2日
発行：パルシステム茨城 栃木
おやまセンター委員会
責任者：パルシステム栃木センター長 黒沼
問合せ先：0120-390-433

おやまセンター委員会 新メンバー M・Sさんの紹介です。

M・S シニアを代表する年齢です。若い委員会メンバーと一緒に“とびっきり”楽しい時間を過ごしなが、パルシステムの活動を地域に伝えていきたいと思ひます。



pal くらぶ 活動報告

pal くらぶ Farm&Kitchen



1/25 (土) パルシステム栃木センターで『在来大豆と麴で手作りお味噌教室』を開催しました。pal くらぶのメンバーが栽培した化学合成農薬・化学肥料不使用のお米と在来大豆とパルシステムで購入したお塩(海はいのち)を材料に、親子でお味噌を仕込みました。

在来大豆は、こうじいらす・さとういらす(さとういらす)・加治屋在来を使用しました。先祖代々受け継いできた「在来大豆」のお話と、お米の栽培と昔ながらの「はぜかけ」などのお話もしました。親子で一生懸命に大豆をつぶし、麴とお塩をまぜて味噌玉を作り、樽に詰め終わったあと皆で昼食を食べました。

昼食の献立は、hikari 農園産コシヒカリ、まんまる農園産のお野菜をたっぷり使ったお味噌汁、昨年メンバーが仕込んだお味噌5種類の試食、味噌豆を活用した大豆サラダ、塩麴としょうゆ麴を使った浅漬けでした。

希望の方には在来大豆の種をお持ち帰りいただきました。

親子で頑張って仕込んだお味噌が、各家庭で美味しくいただけますように

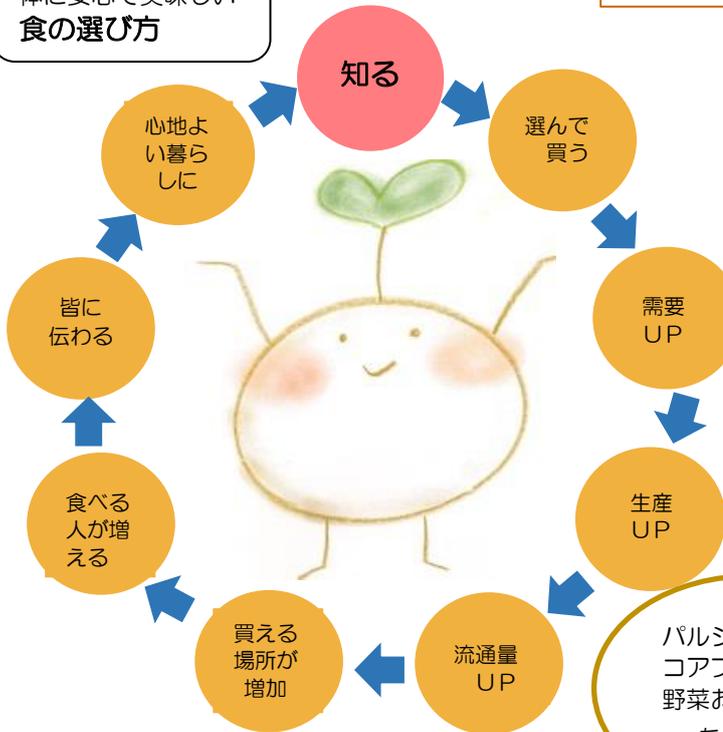


pal くらぶ 暮らしのたね **おいしい旬の野菜を学ぼう！** 1月20日活動報告

- ・あたりまえに健康で、環境へも配慮した心地よい暮らしづくりのための知識を学んだり、知ったことを試してみるくらぶです（食・農体験・勉強会・交流会・）
- ・野菜の勉強を組合員7名と共に、宇都宮市自然食「あかり屋ごはん」で行いました。

今回はコレ！
体に安心で美味しい
食の選び方

おいしい旬の野菜を学ぼう！～冬の風邪予防とお手当～



<野原さんの野菜のお話>

自然栽培・有機栽培・慣行栽培や日本の食の現状を学びました

<お野菜を食べてみよう>

「野原さんの野菜・パルシステムコア・フード有機野菜・スーパーの野菜（ニンジンとダイコン）を食べて当てるクイズ！！」で盛り上がりました

<あかりさんの季節のお手当のお話>

こんにゃく湿布の実演や自然な素材のお手当を教わりました。

<参加者の声>

ニンジンの味の違いにびっくり！

こんにゃく常備します

パルシステムのコアフード有機野菜おいしかったです♪

初めて知ったことが多くて勉強になった。また聞きたい！

楽しかった

午後参加者全員であかり屋ごはん今回限りの特別ランチ「パルシステムコア・フード有機野菜とベジ寿司」を楽しみました

1人1人の意識と買い物で世界が変わる！ 2020年から奪い合いの社会△→○与えあう社会へ・・・



「パルの会」のご案内

2020年度は、パルシステム栃木センターを中心に栃木県内でも「パルの会」の活動を取り組んでいきます。

「パルの会」の目的は、

- ① 誰もが「気軽に」「身近なところで」集える場や機会を増やします。
- ② 商品の試食を中心に、あれこれ おしゃべりをしながら暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流します。
- ③ 商品を食べ知り、パルシステムのファンを増やします。
- ④ 「パルの会」以外の企画や活動への参加の広がりをつくります。

というように目的が定められており、予め登録していただいてパルの会メンバーとなり、活動をすすめていきます。同時配布の「このゆびと～まれ」や広報紙で「パルの会のメンバー」を募集していきます。

《レシピを参考に調理》

《♪おしゃべりしながら楽しく試食》

《できたてのごちそう》

