

パルふれんす 3月号

次回発行4月5日週～配布予定



色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

つちうらセンター委員会主催「パルシステム共済たすけあい活動助成金」企画

2/15(月) アンガーマネジメント講演会 お詫びと延期



2/15(月)開催を予定しておりましたアンガーマネジメント講演会ですが、講師の都合により当日急遽開催が中止(延期)となりました。今回参加お申込みをされた皆様には、ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんでした。次回開催日時が決まりましたら、改めてご案内をさせていただきます。

～各エリアセンター委員による商品モニター活動2月報告～

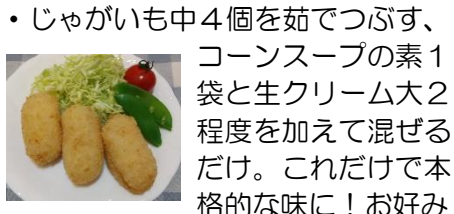
★北海道コーンがおいしいスープ★



・とうもろこしの自然な甘みを楽しめるよう、化学調味料は不使用。

マイルドでサラリとした飲み口のよさも特徴のひとつです♪

～コーンクリームコロッケ～



・じゃがいも中4個を茹でつぶす、コーンスープの素1袋と生クリーム大2程度を加えて混ぜるだけ。これだけで本格的な味に！お好み

★産直小豆ゆであずき★



・産直産地、十勝のJAおとふけで収穫された小豆を使用しています。やや豆の食感が残るよ

うに「ぼってり」と仕上げました。

～あずきたっぷり牛乳プリン風～

・寒天4gを水100CCでふやかしておく、温めておいた牛乳400CCに入れてよく煮とかす。そこにあずき一袋を入れよくかき混ぜる。

・お好みの型に入れてよく冷やして食べてください。牛乳をお好みで豆乳にかえてもおいしいですよ♪



お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用
0800-800-6664 (9:00～17:00 月～金)

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

テーマ別「産直」主催：つちうら・しもつま・おやま・ひたち・うしくセンター委員会参加



1/14(木) オンライン (Zoom) で産地見学

「白菜」生産日本一の八千代町 八千代産直の白菜生産者の圃場をオンラインで繋いで見学しました。白菜が最も美味しい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうどお鍋や漬物が美味しくなる11月頃から2月頃です。今回は圃場の様子や収穫方法、日頃の作業内容やこだわり、ご苦労などを学びました。

白菜を20万株も栽培しているため寒さ厳しい時期に絶対やらなければいけないことがあります。それは寒さや霜から守るために白菜を1株ずつ外側の葉で覆ってしぼる(かこい)と言う作業。これが一番大変で大事な作業だそうです。※現在、生産者と組合員の交流が途絶えがちとなっていますが、オンラインを通じて、生産者の苦労や現状問題を聞き、消費者側からの、食卓に届けていただく感謝を伝える場にもなりました。

白菜の収穫の様子



参加者の声

- 画面越しの白菜の説明もよく聞こえ、収穫する時の角度のついた専用包丁もよく見え、実際に行けるようになったときの予習になりました。
- 八千代産直の青年部の皆さんが父親を追い越そうと土壤医検定に挑戦していることを知り素敵だなと思いました。

1/26 (火) オンライン料理室に参加しました。

～自宅で簡単♪ フルーツオムレットときな粉飴 バレンタイン編～

★チョコバナナオムレット(3枚分)

- 産直小麦のホットケーキミックス 50g
- 産直卵 2個
- こんせんプレーンヨーグルト 100g
- バナナ 2本
- 花見糖 大さじ2
- 压榨一番搾り菜種油 20g
- ココアパウダー 小さじ1

★チョコホイップクリーム

- 生クリーム 100cc (40%以上の動物性)
- 花見糖 大さじ1
- チョコシロップ 小さじ2



★きな粉飴(一口大で30個分)

- きな粉 180g
- きな粉(まぶし用) 20g
- 水 50cc
- 花見糖 50g
- 水あめ 100g
- (粉抹茶、ゴマ、くるみ、甘納豆、ココアパウダー、きな粉) 適量



※お預かりした個人情報は目的の集約以外には使用いたしません。また、今後の広報紙でご紹介させていただく場合がございます。予めご了承ください。

きりとり

《白菜の活用、オムレットのアレンジメニューなど募集してます。》

●ご協力の方10名様に生協商品プレゼント(応募多数の場合は抽選となります) コメント、メニュー添付して ※切/3/19(金) ちゅうらセンター委員会宛

組合員名	組合員番号	ニックネーム

★★★※みんなで共有して楽しく作りましょう♪★★★

- 先生の手元がよく見れてよかった♪
- 説明が丁寧で、録画を2回観られてよかった♪
- すぐ作れて子供たちに大好評でした♪
- 何故そうした方が良いか!の理由もきちんと伝授いただけ分かりやすかった♪

参加者の声

【オムレット生地の作り方】

卵に酸性のヨーグルトを入れると気泡が崩れにくい

- 菜種油、ヨーグルトを耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で1分加熱し人肌の温度になったらココアパウダーを入れて混ぜておく。
- ボウルに卵と花見糖を入れ、ふんわりするまで泡立てる(60℃~70℃で湯せん)
- ミックス粉をふるいながら②のボウルに加えゴムベラで混ぜる。
- 粉っぽさがなくなったら①を加えて混ぜる。
- フライパンに油(分量外)をひいて熱し、直径18cm大に流し入れ、蓋をして弱火で2分加熱し表面にプツプツと小さな泡が出てきたらひっくり返す。さらに1分加熱し、火が通ったらケーキクーラーなどにのせて冷ましておく。

【ホイップクリームの作り方】

- 厚めのビニール袋に生クリーム(冷えた物を使用)、花見糖、チョコシロップを入れ、口を縛って大きく振る。(4分~5分フリフリ) またはボールでホイップする
- 途中、袋を開けて硬さを確認する。
- 絞れる硬さになったら完成。

お子さんと一緒に作ってみてね



【組み立て】

- オムレット生地全体に薄く生クリームを絞り、バナナをのせて両サイドを持ち上げてラップで固定する。

【きな粉飴の作り方】 (食育 出前授業で人気のおやつ♪) ⇒

- 耐熱ボールに、水あめ、水を入れレンジで1分加熱。
- ①が溶けたら、花見糖を加えてよく混ぜる。
- きな粉を入れて混ぜ棒状に伸ばし適当な長さに切って丸める。
- お好みで甘納豆やクルミをまぶして丸める。他もお好みでまぶす。(棒状にしたものを切ったままでもいいし、楊枝につけてきな粉棒にしても♪)



～今回使用した商品～



次回
3/2回
3/3回
3/4回



次回
3/4回



次回
3/4回
乾物屋さん