

# ハッピー♪パル おやま

VOL. 14

発行日 : 2021年5月31日  
発行 : パルシステム茨城 栃木  
おやまセンター委員会  
発行責任者: パルシステム栃木センター長 黒沼  
問合せ先 : 0120-390-433



今月号は、今年度のおやまセンター委員を紹介します。『パル+笑顔=たのしく免疫力up!!』を今年度のテーマとして活動していきます。よろしくお願いします。

①続けて良かったこと ②自由にひとこと

①センター委員長になって3年目。ただの消費者という立場から、勇気を出した一歩で得られることが多くありました。同じ思いの仲間と出会い、パルシステムの職員さん、生産者さんと交流することでより一層パルシステムのことが好きになり、お気に入り商品が増えました。

②今は不安な事も多いですが、パル&新しい生活様式で今だからこそできることを見つけて一緒に乗り越えて行きましょう! Y.S

①イチゴやニラなど地域の農作物の生産者さんの所で直接お会いしたり、センターで商品の特性を食べて学んだり、仲間と楽しみながら、パルシステムのことはもちろん、人生で活用できる食の知識と経験が身につきました。

②衣食住の歴史や、物事の真実は何かを調べ、自然と共に生きる暮らしを目指している変わり者ですが、よろしくお願いします。 T.H

## パル+笑顔=たのしく免疫力UP!!

①パルシステムの商品について詳しくなることができたことです。小さい子どもと自宅で過ごす毎日だったので、委員会やイベントに参加することでリフレッシュになった事も良かったです。

②今年も安心・安全な商品を扱う大好きなパルシステムに携わることができて嬉しいです。よろしくお願い致します。 Y.T

①「挨拶」です。遡ること小学校の登校時、いつもすれ違う年配の男性に挨拶をしていた私。「いつも挨拶ありがとう」と言われたのが心に残っています。今でもご近所の方とすれ違う時も挨拶をしています。驚かれる方もいますが、強面の男性が笑顔で挨拶してくれる事も。挨拶っていいものです♪

②ベランダでのプランター栽培。今年からミニトマトだけでなく、インゲンが仲間入りしました。毎朝夕、子供たちと水をあげています。収穫が楽しみです! H.Y

### 広報紙づくりに興味のある方、大募集!!

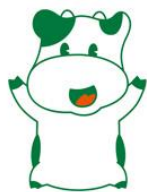
「ハッピー♪パルおやま」は組合員が作っています。センター委員になって広報紙を制作してみませんか?

気になった方は 地域活動専用フリーコール 0120-390-433 (月~金 9時~17時)

お気軽にお問い合わせください♪

## 2021 年度 春のエリア別総代説明会のご報告

4 月 22 日(木)にパルシステム栃木センターにて開催され、各事業活動報告と計画案の説明、質疑応答が行われました。エリア別総代説明会とは、各エリアの総代が総代会の議案づくりや、出来上がった議案を確認し合い理解するための場です。



総代って  
なあに？

生協は組合員みんなのものです。だから、大事なことはみんなで決めます。でも全員が集まり話し合うのは難しいので、組合員の代表を選びます。それが、総代です。6 月は総代会があり、総代は生協の活動や方針について意思表示をします。詳しくは次号にて、お楽しみに！

**商品モニター報告** コロナ禍で調理・飲食ができない組合員の中で、委員が自宅で試食をして皆さんに商品ポイント・感想・レシピ等をお伝えしていきます。

## 今回は産直大豆成分無調整豆乳

パックのまま腸簡単！菌活で免疫力 up!

### 豆乳ヨーグルト



#### 【材料】

無調整豆乳 950cc  
ヨーグルト 大さじ 3 (約 50g)

#### 【用意するもの】

軽量スプーン 軽量カップ  
※雑菌混入防止に熱湯消毒したもの

#### 【作り方】

- ①豆乳パックから 100cc くらい抜き 50cc くらいずつ分ける (ざっくりで OK、片方は飲んじゃうか、お料理などに使ってください)
- ②片方の豆乳に、ヨーグルト大さじ 3 強 (約 50g) を混ぜて、豆乳パックに戻す (水分多めのヨーグルトや、ヨーグルトドリンクの場合はパックに直接入れてしまって OK)
- ③フタを閉めてよく振って、お部屋に半日 (春) ~ 一日 (冬) 置いておく → 固まっていたら完成！！



室温 19 度の日に仕込みましたが、10 時間後の時点で固まる気配がなし→八方だしを煮出して火を止めた暖かい鍋の上にタオルを載せた上に置いて一晩おくと・・・翌朝、無事に美味しいのが出来ていました♪

室温が 25 度まで上がらない冬とか春は、保温している炊飯器の隣とか暖かい場所に置くのが良いかもしれません。

#### ヨーグルトメーカーで作る場合・・・その 1

- ①ヨーグルト (無糖、加糖どちらも可) 大さじ 3 くらいをきれいに洗った専用ケースに入れる。
- ②40 度くらいに温めた豆乳 700cc を注いで混ぜる
- ③40 度 2 時間でスイッチオン



#### その 2

- ①豆乳 500cc とヨーグルト 大さじ 2 を専用ケースに入れ混ぜる。
- ②35 度 6 時間で完成

- ・完成後は冷蔵庫にて保管し、1 週間くらいを目安に食べてください。
- ・完成品は、次回の豆乳ヨーグルトを作るとき、ヨーグルトとしても使えます。
- ・種菌は、乳酸菌が入れば良いので、ヨーグルトの代わりに玄米、果物の皮、レーズンなどでも作れます。色々お試しください！
- ・過発酵になると、ピリピリした味になってきます。発酵と腐敗は、自己判断でお願いします