

ハッピー♪パル おやま

VOL. 13

発行日 : 2021年5月3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



新年度がスタートして1ヶ月。そろそろ皆さんも新しい環境に慣れてきたころでしょうか。そこで、2020年度を振り返りながらセンター委員に聞いてみました!

①2020年度を振り返って ②コロナ禍で変化したこと ③今年度チャレンジしたいこと or 最近の様子

①昨年度はパルシステムのおかげで自粛生活も乗り切ることができました!
抽選で消毒液が当たったのは嬉しかったです。自宅前まで宅配して下さるありがたみを実感した1年でした。



②コロナ禍で変わった私の習慣は、レシピ本制覇です。一冊のレシピ本メニューを全てランダムに作ってみます。材料を見ながら買い出しメモを作ります。「栗原はるみさん」のレシピは丁度良く手抜きで、オススメですよ!

③おうち時間が増えて、子供達と料理する時間が増えました。

1年生の娘に「卵焼き作っておいて」ってお願いすると、喜んで卵を割って、仕上げに飾り付けもしてくれます。家族で美味しいねって食べると嬉しそうです🍳



①コロナから子供たち、家族を守る為に必死だった1年でした。パルシステムの宅配は感謝してもしきれません。

②ずばり体型!外出、運動量が減ったけれど、ご飯が美味しい!!初めての手作り味噌でご飯が進む!



③去年9月から始めた書道。夏の書道展の出品に向け、日々練習あるのみ!



①イベントがないので、内面にじっくり向き合える良い1年になりました。

②田舎への移住体験を2カ所しました。クーポンを活用した旅行や外食も増えてお得に楽しめました。



③コロナのおかげで、個々の意識が表面化して、自然や菌との共生を理解している人、人に何かを強制せず、自立している人達などがわかるようになったので、同じ意識の方達を選んで、ご機嫌に過ごせているので、今年も続けます。
江戸時代や縄文時代の人々のように笑顔いっぱい、自立して生きるためには、学びが必要だと感じ、友人と『大人の寺子屋』をつくりました。

①家庭菜園をしたり、流星群を見たりと自然に触れ合う機会が多くなりました。

②様々な情報やニュースを見なくなりました。

③ダイエット!! まずはいつも正しい姿勢でいられるよう心掛けていきたいです。



第 21 回 生産者・消費者交流会のご報告

3月5日(金)に「コロナ禍における産地の現場の変化や生活の変化について」をテーマとした生産者・消費者交流会が開催されました。

zoomで生産者さんと交流できるなんて、素敵と思いました。

どの生産者さんも安心安全な命を育てるのにご苦労されていて、それでいて楽しんでおられて、天候やコロナに負けない新しいアイデアをたくさんお持ちで感心しました！
大事に育てた命を「いただきます」

参加者の感想



次回もお楽しみに！

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。

今回は産直小麦のホットケーキミックスとわかめのあっさりスープ

★ホットケーキミックスの応用レシピ

「30分で完成スコーン」お子様の帰宅前に！おもてなしにいかが？

センター委員
が作りました!!

材料【鉄板25×45cm 1枚分】

ホットケーキミックス 200g(1袋)

菜種油 大さじ3(30g)

牛乳 大さじ4(60g)



作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②ボールに材料をすべて一度に入れてよく混ぜる。
- ③好みの具材を適量加える。
- ④1cmくらいの厚みに伸ばして、一口サイズに切り分ける。



- ⑤鉄板にオーブンシートを引き、生地を乗せ180℃で10分焼く。



⑥完成！！



試してみ
てね♪

