

# 陽だまり



発行日：2021年11月29日  
発行：パルシステム茨城 栃木  
かしまセンター委員会  
発行責任者：センター長 小林  
問い合わせ：0120-390-434



10月12日オンライン(ZOOM)で産地交流しましたアップルファームさみずさんからとっても美味しいりんごが届きました(\*^-^\*)

## 参加者からのりんごのおすすめレシピ

- ・マッシュしたさつまいもにりんごを小さめにカットし砂糖・レモンをからめレンチンしたものを混ぜ込み、おかずにもおやつにもいただきます。
- ・パルシステムのだいどころログに載っているりんごのベニエ(ホットケーキミックス粉を溶いて衣にし、油で揚げる)は美味しいと思います。
- ・りんごと豚肉の重ね蒸し
- ・タルトタタン 志麻さんレシピで簡単に
- ・生が一番美味しいと思います。ジャムにしたり、さつまいもと煮たり、からあげの下味にすって入れると、肉がやわらかくなります。
- ・そのままは勿論、ジャムやスイーツとして、またチーズとサンドして惣菜にします。

## 今後の予定

令和4年1月22日(土) パルの会(ZOOM)  
裏面に募集あります。

## モニター報告

白いセルローススポンジ4個組 398円(税込438円)

- ・植物繊維から作られたスポンジです。
- ・ガラス食器やキズつきやすい漆器もやさしくしっかり洗えます。
- 《センター委員の声》
- ・植物原料100%!環境にやさしいのがうれしいです。
- ・水切れは良いがもう少し、スポンジの厚さがあった方が良い。
- ・泡切れがよくへたりにくい。
- ・洗剤なしでも汚れが落ちる。 100%天然素材



## 令和4年1月22日(土) パルの会(ZOOM) 重点商品 紹介

### 圧搾一番しぼり菜種油

180g 600g 1250g



- ・非遺伝子組換えの菜種を溶剤使わず圧力のみで搾りました。
- ・一般的な食用油は、石油系の抽出溶剤を使って搾った「二番搾り」をブレンドしたのものもありますが、パルシステムの「圧搾一番しぼり菜種油」は圧力で搾った「一番搾り」のみ。クセが少なく揚げ物もカラッと揚げられます。加熱に強く、酸化しにくいので使ったあとにきちんとこせば、繰り返し使えて経済的です。

産直原料  
使用

GMO  
不使用



### 産直大豆無調整豆乳

1L×2 ・ 1L×6



- ・産直産地「JA おとふけ」北海道の大豆を使用栽培履歴まで明らかな大豆で作った豆乳はなかなかありません。
- ・原料大豆ユキホマレの豆乳は稀少。甘みは残し、青臭さを取るよう製造工程を工夫しました。豆乳が苦手な方にも飲みやすいと好評です。

産直原料  
使用

GMO  
不使用





zoom オンライン(ZOOM)

# パルの会 参加者募集

「パルの会」はパルシステムの商品を中心に、暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流できる場として、各センター委員会で工夫し活動してきました。ですが、現在「コロナ禍」の状況なので、かしまセンターは今回、オンライン(ZOOM)で開催します。

日時	令和4年1月22日(土) 10:00~11:30
参加方法	各自自宅から ZOOM 参加 (Wi-Fi 推奨、通信費自己負担)
参加費	無料【ホットケーキミックスと菜種油をプレゼント】
定員	20組(応募多数の場合、抽選。 詳細は後日メールでお知らせします。)
申込締切日	12月17日(金)



## 内容

- ・おすすめ重点商品の紹介
  - <压榨一番しぼり菜種油>
  - <産直大豆無調整豆乳>
- ・蒸しパン作りの紹介

牛乳の代わりに豆乳を使うレシピをご紹介します。  
牛乳とは違う、仕上がりになります。  
ぜひ各自で作って食べてみましょう！

ZOOM で参加しながら作っても、  
ZOOM 終了後ゆっくり自宅で作るのも  
どちらも OK！

菜種油と、豆乳、ホットケーキミックスを使い、フライパンで簡単に作ります。

ボール1つで混ぜるだけなので、お子さんと作るのもいいですね(^\_^)

いろいろな種類の蒸しパンを考えるのも楽しいです。

- ・スムージー(豆乳・バナナ・小松菜)作りの紹介
- ・交流(質疑応答)

お好みの食材で  
自分だけの味に！  
お子さんと一緒に  
楽しい♪

チョコやココア、レーズンなどを入れても OK！  
ウインナーやベーコン、コーンなどで  
お食事系にも。お好みで♪  
カップケーキ型なので、公園など  
ちょっとした出先にも持ち出せて便利！

フライパンで  
手軽に蒸しパン作り♪



## その他

- ・事前接続テストにて映像・音声の確認をする場合があります。
- ・いただいた個人情報は本件に関するご連絡にのみ使用します。
- ・感染症の状況によって、中止・延期となる場合があります。

申込はこちら



問い合わせ かしまセンター 電話0120-390-434(月~金 10:00~17:00)