



❖ 寒さもようやく薄れ、少しずつ温かさを感じるころとなりました。
桃のつぼみも膨らみ、いよいよ本格的な春が近づいてきました。
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」主催企画



2021年度

“選ぶで変わる” ほんもの実感くらしづくりアクション 2021

1回目「オンラインつちうらパルの会」“報告”

作り方を動画ナレーション付きで紹介♪

★2022年1月28日（金）オンラインパルの会を開催しました♪
従来の会場型とは違い、自宅からオンラインで参加していただき
2021年度取り組み重点商品「圧搾一番しぼり菜種油 1250g」
と「産直大豆無調整豆乳（AB）」について、PLAによる商品学習会
および交流会を楽しく実施することができました(^)♪

圧搾一番しぼり菜種油

産直大豆無調整豆乳

【こだわり】

- ・非遺伝子組換え (NON-GMO)
- ・圧搾一番搾り
- ・精製に使うのはお酢とお湯



- ・サラッとした飲み心地♪
- ・産直産地「JA おとふけ（北海道）」の『ユキホマレ』を使用



初オンライン感想

メイキング画像



動画撮影や当日起きることの対応など緊張！
でも、これも新しい一歩！
画面越しにも皆さんのお話をじっくり伺えました。
今後も、お楽しみに！

（人参ドレッシング）

- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 50g
- ・酢A 1/4カップ
- ・塩A 小さじ1/2
- ・こしょうA 小さじ1/2
- ・菜種油 1/2カップ

（作り方）

- ① 人参、玉ねぎはそれぞれすり下ろす。
- ② ①とAをよく混ぜ合わせる。

生協パルシステムのレシピサイト

だいでころく

検索



（豆乳あまざけ）

- ・産直大豆無調整豆乳
- ・あまざけ

（作り方）

- ① 豆乳とあまざけは同量の1：1で割る。

※割合はお好みでどうぞ♪

- ② 電子レンジ 500w、2分加熱するとより美味しい。

※ちょっと甘いものが欲しいと思ったときに飲むと美味しいですよ(^)♪



《参加者の声♪♪》

- ・菜種油の溶剤を使わず酢とお湯の精製方法にこだわりを感じました。
- ・豆乳は大豆臭さも感じなく、クリーミーな感じでスープにしても、そのままストレートに飲んでも美味しかったです。
- ・今回のサンプルで初めて菜種油と豆乳を口にする事ができ、学習する事により新たな発見に繋がりました。

「つちうらセンター委員会」主催企画



マスク映えする化粧&

お手入れ講座 まだまだ募集中

★ご自宅にしながら ZOOM でスキンケアを中心に顔・手・首&マスク映えする化粧法を学びます。お手持ちのメイク用品を使って、実際にメイクの体験を楽しめます。この機会に気になる部分をもっとキレイに♪
(※商品サンプルを事前にお届けします)



☆パルシステムで取り扱っている主な商品です♪



講師：(株) ジャパンビューティプロダクツ (パルシステムPB商品メーカー)

1 開催日時：2022年5月18(水)

10:00~12:00 (Web入室 9:40分~)

2 参加方法：自宅からオンラインで参加(PC、タブレット、スマホから)

3 参加人員：20名 ※申込み多数の場合は抽選となります。

4 参加費：無料

5 用意するもの：鏡、お手持ちのメイク用品

6 締切：3月25日(金)

7 当選通知：抽選結果・詳細案内は4/22(金)までにメールで送ります。

8 申込方法：右記の二次元コードを読み取りお申込みください。

◆ご自宅のWi-Fi環境を推奨、通信料は自己負担となります。

◆ZOOM接続方法がわからないという方にもわかりやすくサポートします。



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。

(~各センター委員による商品モニター活動3月~)

★スクワランオイル 60ml



◇赤ちゃんから大人まで、家族みんなで使える。

◇サラッとして、ベタつかない。

◇全身に使える安心・安全なオイル。

◇原材料は深海に生息するアイザメの肝臓にある「肝油」のみ。

◇純度や安定性が高く酸化しにくいのが特徴。

お試し化粧品があることご存じ?

化粧品カタログ「素肌時間」から注文できます♪

・まずは試したいという方のために、お試しサンプルをご用意しています。インターネットからも注文可。「スクワランオイルお試し5ml」

★ちょっともの知りコーナー 花・はな・ハナ

●3月(弥生)寒かった冬をやっとぬけ、お花の香りがただよう季節到来!

〈今回は 梅 桃 桜について〉

梅 (バラ科)	桃 (バラ科)	桜 (バラ科)
 ・花びら丸い	 ・花びらとがっている	 ・花びらに切込みあり
・一ヶ所に1花 ・花柄なし ・幹はゴツゴツ ・葉は花が終わってから ・松竹梅 おめでたい花 ・奈良時代のお花見は梅 ・梅干し 梅酒	・一ヶ所に2花 ・花柄短い ・幹に斑点 ・葉は花と同じに開く ・魔除け長寿パワー ・桃の節句	・一ヶ所に多花 ・花柄長い ・幹はしま模様 ・葉は花が終わってから ・新学期、新年度の始まり ・桜の塩漬け

〈ことわざ〉『桜切る馬鹿 梅切らぬ馬鹿』

桜は枝や幹を切ると、その傷口から腐りやすくなるので、むやみに切ってはいけない。梅は枝が上に向かって大きく伸びるので、定期的に剪定をしないと花が咲きにくくなるの意 ⇒ 他人と自分を比べることなく、個性を磨こうという教訓。