

ハッピー♪パル おやま

VOL. 25

発行日 : 2022年4月4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

パルの会 「圧搾一番しぼり菜種油」「産直大豆無調整豆乳」

2月28日に開催予定だったパルの会ですが、新型コロナウイルス拡大のため安全を第一に考慮し、中止とさせていただきます。お申込みいただき楽しみにして下さっていた皆様にお詫び申し上げます。今回学習予定だった「産直大豆無調整豆乳」「圧搾一番しぼり菜種油」今月号の広報紙でミニパルの会としてご紹介です。

◎圧搾一番しぼり菜種油◎

非遺伝子組換えの菜種を、溶剤を使わず圧力のみでしぼっています。パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』の原料は、国際産直提携を結んでいる、オーストラリアカンガルー島産の非遺伝子組換えの菜種のみ。一般的な食用油は、遺伝子組換えの原料を分別していないものがほとんどです。非遺伝子組換え菜種の確保がますます厳しくなるなか、パルシステムは今まで以上に生産者との信頼関係の構築につとめています。

くり返し使えて経済的！

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がります。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、くり返し使えて経済的です。

環境にやさしい紙パック！

パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』は、環境にやさしい紙パックでお届けしています。金属ゴミやプラスチックゴミを出さず、使用後は可燃ごみとして処分できます。



◎産直大豆無調整豆乳◎



栽培履歴まで明らかな産直大豆を使用！

国産大豆の自給率は8%（※）。希少なだけに、豆乳は輸入大豆に頼らざるをえません。「安心して飲める産直原料の豆乳がほしい」という組合員の声を受け、パルシステムでは、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。※2012年の国内の大豆自給率（平成24年農林水産省調べ）

豆乳が苦手な方にも「飲みやすい！」と好評。

サラッとした飲み心地で、あと味がすっきりしているので、毎朝の一杯や風呂上がりにもおすすめ。豆乳を敬遠しがちな方でも、家族みんなで楽しんでいただけます。料理に使いやすいのもポイント。シチューやスープはもちろん、和風だしにも合うので、さまざまな料理に活用してください。

他にも美味しさの秘密やこだわりが♪動画でチェック！！

圧搾一番しぼり菜種油について、さらに詳しく動画でご覧いただけます。油の違いが分かります♪⇒⇒



クイズ&感想は

こちら♪
活用レシピページにも飛べます♪



♡ 春の手作りスイーツ&いちご特集 ♡

春にピッタリ！かわいくて美味しいいちごスイーツレシピのご紹介です♪冷凍パイシートとレンジで作るカスタードクリームで簡単♪パルスシステムでは様々な品種のいちごを注文することができます。今回いちごの特徴もご紹介しているので、好みのいちごを見つけてぜひ作ってみてください♪

♡いちごのカスタードパイ♡

材料(6個分)

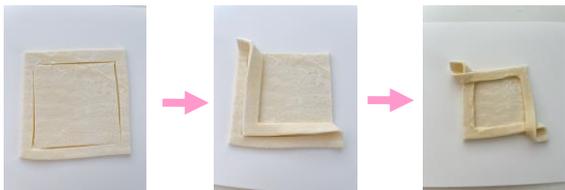
卵黄	1個	10cm×10cmのパイシート	6枚
砂糖	30g	全卵	適量
薄力粉	10g	いちご	適量
牛乳	100g	粉糖	適量

下準備

- ・10cm×10cmの冷凍パイシートを室温で半解凍しておく。
- ・オーブンを200度に予熱する。

作り方

- ①耐熱容器に卵黄→砂糖→薄力粉（ふるう）→牛乳を順に入れ、そのつどホイッパーでよく混ぜ合わせる。
- ②ラップをしてレンジ600W2分加熱し、混ぜて更に600W1分加熱して保冷剤などで冷やす。
- ③パイシートを画像のようにナイフで切り込みを入れ、縁に卵液を塗り、パイシートを互い違いに折る。



半解凍にすると生地が伸びにくくて扱いやすいよ。卵液は接着剤代わりにするよ。カスタードにはお好みでバニラエッセンスを入れてね♪

- ④縁に卵液を塗り、真ん中にカスタードクリームを平らに乗せる。
- ⑤200度のオーブンで15分ほど焼く。（時間、温度はオーブンに合わせて調整する。）



いちごは栄養たっぷり！ビタミンCが豊富で風邪予防にも美肌にも◎貧血予防の葉酸、血糖値の上昇を防ぐペクチン、目の健康維持に効果的なアントシアニン、虫歯予防に効果的なキシリトールも含まれているよ。1日に6〜7粒食べるだけで1日に必要なビタミンが補えるほど！

♡恋みのり♡

ふっくら丸みのあたる円錐形、果肉は硬めで甘く華やかな香りが強い。

♡とちおとめ♡

濃い赤色、しっかりした甘みと適度な酸味が特徴。

♡スカイベリー♡

大果で美しく、甘味と酸味のバランスが良くジューシー。とちおとめの後継いちご。

♡ミルキーベリー♡

出回っている白いちごの中でも大きく、酸味が少なくまろやかな食感と甘さ。



好みのいちごを見つけてね♡

♡おいCベリー♡

ビタミンCが市販品種の中で最も多い。

♡あまおう♡

果実が大きく形が整っており、甘味と酸味のバランスが良い。「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字をとって「あまおう」と名付けられた。

♡とちあいか♡

酸味が少なく甘味が強い。とても香りが良く、ジューシー。

♡やよい姫♡

果肉はしっかりとっていて、中まで薄い赤色。日持ちも良い。

へた、粒々までしっかり赤くて、大きく先端が平らなものが甘くて美味しいよ♪

