



発行日:2022年8月1日 VOL.29
 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

「おやまセンター委員会」主催企画

台湾カステラの作り方を学ぼう!

2月に中止となってしまったパルの会で行う予定だった「台湾カステラ」のデモンストレーションを行います。パルシステムの压榨一番しぼり菜種油と産直大豆無調整豆乳を使用した体に優しい台湾カステラです。パルシステムの商品について学びながら、ぷるぷるシュワシュワ美味しい台湾カステラを作れるようになります!

開催日時: **2022年9月21日(水) 10:30~12:00**

開催場所: パルシステム茨城 栃木 栃木センター
 栃木県小山市横倉新田 198-1

募集人数: 10名程度(大人の方のみ)

参加費: 100円 (産直大豆無調整豆乳 1000mlのプレゼント付き♪)

内容: 压榨一番しぼり菜種油、産直大豆無調整豆乳の学習会
 台湾カステラ作りのデモンストレーション交流

持ち物: マスク、飲み物、プレゼント持ち帰り用の袋など、筆記用具

託児: お子さん1人につき300円 (定員3名)

締め切り: 8月12日(金)

※コロナウイルス感染防止のため、調理・試食はありません。デモンストレーションのみとなり、持ち帰りはありません。感染対策にご協力お願いいたします。



専門店も登場している話題の
 大人気台湾スイーツ!
 パルシステムで揃う材料とパウンド型で
 手軽に作ります♪

「おやまセンター委員会」主催企画

3回シリーズ

カイロプラクティック体操教室♪

楽しく体操をしながらカイロプラクティックを基礎から学びます。背骨や骨盤の歪みを整えて健康に♪美しく♪なりましょう! 3回コースでの開催です。

開催日時: ①**2022年9月15日(木)10:45~12:00**

②**2022年11月21日(月)10:45~12:00**

③**2023年1月31日(火)10:45~12:00**

開催場所: パルシステム茨城 栃木 栃木センター
 栃木県小山市横倉新田 198-1

講師: カイロ&エステ 全国健康普及会
 カイロプラクター、美容カイロエステティシャン
 中尾 倫子先生(その他)

募集人数: 15名程度(大人の方のみ可)

参加費: 300円(全3回分、欠席の場合も返金なし)

内容: カイロプラクティックについての学習会
 ゴムバンド体操の実践

持ち物: マスク、飲み物、タオル、動きやすい服装、筆記用具

託児: お子さん1人につき300円 (定員3名)

締め切り: 8月12日(金)

体操の他に講師の先生の
 講話もあります。健康や美容に役立つ知識をプロの
 先生から学べるチャンスで
 す! ぜひご参加ください♪



※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

キ リ ト リ

◆希望の講座名の口に✓を記入して注文書と一緒に提出してください。

栃木センター行

口「台湾カステラの作り方を学ぼう!」 口「カイロプラクティック体操教室」

コース番号	-	-	-	組員番号
組員氏名	参加者氏名(フリガナ)			年代
日中繋がる電話番	-	-	-	代
<託児申し込み> ●お子さん氏名(フリガナ)				
●性別: 男・女 ●西暦生年月日: 年 月 日				

モニター 商品紹介



大隅産うなぎ蒲焼カット

3枚 150g 2,250円(税込 2,560円)



鹿児島県大隅半島の良質な地下水で大切に育てたうなぎを使用しています。加工前のうなぎは、1日以上エサ断ちし、流水にさらしてしっかりくさみを抜きます。これを白焼き、蒸しを経て、4回に分けてたれをつけ、ふっくらとして香ばしい風味にじっくり焼き上げます。たれは化学調味料に頼らずに、しょうゆ・砂糖・みりん・酒といった、家庭にもある調味料にウナギエキスを加え、「うなぎ屋さん」のつけだれの味を再現しました。

自分好みに♪美味しいうなぎの温め方

温め方で美味しさや食感が変わる！お手軽な電子レンジや湯煎以外に、ちょっとひと手間を加えるとさらに美味しいうなぎをいただくことができます。お好みの温め方で美味しくうなぎを食べよう♪うなぎ蒲焼(特に料理店の炭で焼いたタイプ)は関東と関西で焼き方に違いがあります。

【関東風】素焼き→蒸し→蒲焼き蒸しを入れる事によって、ふわっとした食感が楽しめます。

【関西風】素焼き→蒲焼き蒸しを入れずに焼き上げる事によって、皮目がパリッとした食感が楽しめます。

【フライパンで温める方法【関東風】

- 1.うなぎを解凍します。(解凍の目安:冷蔵庫で4~6時間)
- 2.解凍したうなぎを、加熱していないフライパンに皮面を下にして乗せます。
- 3.蒲焼き表面に水を2~3滴振り掛けて蓋をし、弱火にします。
(うなぎ蒲焼1尾約4分~4分30秒)

【フライパンで温める方法【関西風】蓋をしなくてパリッとさせる方法】

- 1.うなぎを解凍します。(解凍の目安:冷蔵庫で4~6時間)
- 2.フライパンに油を引き、予熱をします。
- 3.うなぎを身の方から焼いていく。香ばしく焼けたら、裏返して皮面を焼きます。
※タレが焦げやすいので、タレを水洗いで落とした方が上手に出来ます。その場合、焼き上げた後は、最後に添付タレをかけて下さい。

【グリルやトースター等で温める方法【関東風】【関西風】

- 1.うなぎを解凍します。(解凍の目安:冷蔵庫で4~6時間)
- 2.グリル・トースター等のトレイにのる大きさでうなぎをカットします。
- 3.トレイにアルミホイルを敷き、皮目を上にして少し焦げ目がつくまで温めます。
- 4.うなぎをひっくり返し、身を上にして温めます。フライ返しを使うと身がくずれにくいです。
- 5.うなぎの表面の脂がブツブツ泡立つくらいまで焼き上げると完成です。
(お好みにより、添付タレを付けて焼き上げると、一層香ばしくなります)

・うなぎをアルミホイルに包んで温めれば → 【関東風】

・うなぎをアルミホイルに包まず温めれば → 【関西風】



○試食した感想○

◆うなぎってこんなにふんわりトロっとしていたっけ？(忘)美味しい美味しい！息子は、誕生日にはうなぎ食べたい！娘はタレをかけたご飯だけ先に食べて、うなぎを最後に残して大事そうに食べていました。タレは化学調味料不使用だし、賞味期限は半年以上あり、自分の誕生日もウナギに決まりです！うなぎの食文化と資源問題にも興味が湧きますね。 Sさん

◆解凍した鰻に少量のお酒で蒸し焼きに。息子も「お店の鰻みたい！」とパクパク食べていました。鰻屋で食べるのと遜色なく、冷凍庫にあればいつでも食べられるのでいいですね♪無添加のタレも美味しかったです。 Yさん

◆鰻が大好きで時々パルシステムの鰻をご褒美に注文しています。臭みがなく、皮や骨が硬いといったこともなく、ふっくらしていてとても美味しいです。手軽にお店のような鰻をいただくことができ、毎回とても楽しみにしています。今年も鰻パワーで暑い夏を乗り切りたいと思います！ Tさん



4コマ漫画

「うなぎ」



◆ ユニセフ学習会 ◆

日時:2022年9/19(月・祝)

10:30~12:00

会場:パルシステム茨城 栃木
栃木センター

“ユニセフすごろく”を使って世界を知ろう！世界の子どもたちの生活をユニセフの皆さんが説明をしてくれます。食べ物や水について、地球温暖化による影響のお話、SDGsと併せて、親子で楽しみながら学ぶ内容です。

同時配布「このゆびと一まれ8月号」にて
詳細を掲載しています。

