



次回発行1月9日週～配布予定

お問い合わせ先：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。



2022年度 つちうら「パルの会」を開催しました

1回目

9/7 (水) コア・フード学習会&交流会を実施しました。

◆当日はPLAの平井さんより、資料にもとづき詳しい説明をしていただきました。
 (うしくエリア組合員)

コア・フードとは・・・パルシステムのトップブランド
 (商品基準の目的)・・・農業生産の持つ、自然循環機能を最大限
 に発揮させ食べる人・造る人・地域の環境と社会がより豊かに
 なることを目指す



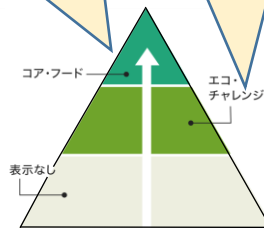
- (その規程として)・・・★環境保全と生きものとの共存
 ★自給率の向上 ★環境保全と非遺伝子組換えの遵守
 ★共生の価値観～多様な生命との共生、生産と消費の協働、地域の再生や
 活性化に貢献
 ★食のあり方・暮らし方の再考～食本来の役割である『命をつなぐ』という
 視点、食育の推進を行い、命をいただくことの尊さを学ぶ

2回シリーズ

カタログでマーク
 を見付けてね♪

パルシステムの
 トップブランド
 有機 JAS 認証を取得
 した青果

パルシステム独自
 基準。使用できる
 農薬を制限



*表示なし：パルシステムの産直産地で生産された農産物

センター委員による 商品モニター (10月)

★「産直鶏団子入り
 けんちん汁セット」
 898円 (税込970円)



次回 1/3 回
 企画予定

- ◆材料がセットになっており、野菜がカットしてあるので忙しいときに時短で、すぐ作れて便利。
- ◆我が家では、食べ盛りの子供がいるので、キノコ類と小松菜を増してボリュームアップ!
- ◆調味料は、素材の味が活かされる白だしと醤油のみ
- ◆のこったけんちん汁は、翌日のランチに! 汁を増やし、ほうとうを入れて、けんちんうどんにして美味しくいただきました(^_^)



M・S

会場開催 10/6 (木) スマイルパル土浦館にて開催しました

◆コロナ禍のため試食企画が中止となっておりましたが、今回は段階的お試しとして、感染予防対策をして簡単な試食をとりいれてみました。

◆野菜の味をわかっていただくためシンプルに調理。味付けは、塩、ごま油、ポン酢のみ
 ☆【まいにち有機野菜セット】・・・玉ねぎ さつま芋、ピーマン、小松菜、チンゲン菜



参加者の声

- ・試食してみても野菜の味がとても美味しく特に玉ねぎとさつま芋が気に入りました。
- ・有機野菜を気にして単品からお試したいと思えます。
- ・シンプルな味付けで美味しくいただきましたこれからもコア・フードを選んでいきたいです

- 野菜とワインナーのオイル焼き・小松菜のナムル・玉ねぎステーキ・ピーマンソテー・塩ごま油かけ豆腐

オンライン開催 10/24 (月) 自宅から ZOOM 参加しました

◆前回の学習会の振り返りをし、参加者の皆さんには、事前にご自宅に届いた「野菜セット」を使って、調理をして試食していただいたものを画像の画面共有でレシピ紹介をしていただきました。それぞれの工夫などがよくわかり、和気あいあいとお話も盛り上がり有意義なパルの会となりました♪

参加者のアレンジメニュー



さつま芋シチュー



親子丼



ピーマン、ナス豚肉のみそ炒め

参加者の声

- ・生産者の声を聞けるのは商品を購入する上で参考になった
- ・産地の映像がたくさん見られて商品へのありがたみが増しました。など

※パルシステムのコア・フード、エコチャレンジなどの野菜をみんなが再確認することができました。
 安全安心な商品を食べ続けていきたいと思った企画でした。

クリスマス、年末年始におすすめ！

まだ間に合う！！



飾り付けて楽しみましょう♪

- ・ **こんせん生クリームケーキ**
こんせんくんのチョコプレート付。
真っ赤なイチゴが映えそう♪
- ・ **チョコレートケーキ・ビター**
今年から産直小麦です。甘すぎない
大人なチョコケーキ。
- ・ **ポテトカップグラタン(産直バジルのソース) 新商品です！！**
- ・ **までっこ鶏チキンナゲット**
旨みがぎゅっ！いつでも美味しい♡・

～つちうら 渡部センター長のおすすめ～

やっぱり一押しはコレ！『コア・フード野付の産直ほたて』刺身が大好きな私なのですが、初めて食べたとき「この大きさでこの味！？」と、とても濃厚な味わいに衝撃を受け、それからはカタログで発見すると、自分へのご褒美的に注文していました。

今年も1年間、頑張った自分へのご褒美で、冬ギフトでも注文しました！これから迎えるお正月、お酒と一緒に肉厚のお刺身にして食べるのが、今からとても待ち遠しいです。



わたしのちょこっとSDGs

9月号で募集し、みなさんからアイデアをいただきました。

- ・ 生ごみを家庭菜園に埋める
- ・ 歩いて買い物に行く
- ・ 廃油石けんを作る
- ・ 紙ゴミをしっかり分別
- ・ 献血に行く
- ・ SDGsに関心を持って世の中を見してみる(0円の方法！でも一番大事かも)

自分に合った方法で、確かな一歩を！

★有機のさつまいもを使って「いきなり団子」を作ってみよう

材料

- ・ さつまいも 400g
- ・ あんこ 200g
- ・ 白玉粉 100g
- ・ 薄力粉 90g
- A 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/2弱
- ・ 水 150ml



作り方

- ① さつまいもは厚さ1cm程度の輪切りにして、数分水にさらす。
- ② Aの材料を耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③ さつまいもの上にあんこをのせ②の生地で包む。
- ④ 蒸し器にたっぷりの水を入れ、クッキングシートにのせた③を並べフタをして20～30分蒸して芋に竹串を刺してスーッと通れば完成。

POINT

- ・ 皮はなるべくうすくのばして包むとよい。(薄い方が美味しい)
- ・ 蒸しあがったらすぐラップに包んでおく。(そのままにしておくと皮が乾燥して固くなるため)

Xmasに かんたん! ラスクを作ってみよう♡



★ミルクークラスク

〈材料〉

- ・ 無塩バター 60g
- ・ グラニュー糖 120g
- ・ 生クリーム 100cc
- ・ パケット1本(8mmにスライス)
- ・ アーモンドスライス(お好みで)

作り方

- ① ボールにバターを入れて柔らかくなるまで混ぜる
- ② ①にグラニュー糖を入れてよく混ぜる
- ③ 生クリームを少しずつ入れてよく混ぜる
- ④ スライスしたパケットにぬる(アーモンドスライスをのせる)
- ⑤ 160℃のオーブンで約20分

★チョコラスク・・・バターをぬって150℃で焼いて、冷めたらチョコレートを片面につけてトッピングする



- ・ いちごの先端1/3のところをカット
- ・ 生クリームを挟んでクワイの種目をつけてアレンジをしてみよう👀