



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。

「つちうらセンター委員会」主催企画 お米で超えてくアクション パルの会①～おかず編～

# 旬 シーボーン昭徳 玄人（目利き）による魚の捌き方とおかずを作ろう！

魚が豊富で潮の流れが速い五島沖や東シナ海は、日本有数のアジの宝庫です。

その海こそがシーボーン昭徳の漁場です。

「玄人」と言われる目利きのプロが、「旬の中の旬」の魚を見極めます。

これこそが美味しさの秘密、シーボーン昭徳のモットーは「原料第一・無添加主義」です。

商品の良し悪しは原料の良し悪しで決まります。

海水塩のみで天日干しされた天然の旨味を是非味わってみたいですよ。

魚の捌き方と調理実習を予定♪  
(メニュー：さばの竜田揚げ・  
さわらのバターソテーなど)

- 1 開催日時：2023年9月22日（金）10:00~13:00（受付9:45~）
  - 2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）
  - 3 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります
  - 4 講師：富栄海運有限会社 シーボーン昭徳
  - 5 参加費：300円 ※参加費は10月分ご利用代金から請求となります。
  - 6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
  - 7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん1人につき300円）
  - 8 締切：8月25日（金）
  - 9 抽選結果：抽選結果・詳細案内は9/8（金）迄お届けいたします。
- 二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください。



きりとり

## 9/22（金）パルの会「シーボーン昭徳 魚の捌き方とおかずを作ろう！」参加申込書 つちうらセンター行き8/25（金）×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	<input type="checkbox"/> お子さんの氏名（ひらがな）： <input type="checkbox"/> 年齢： 才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別： 男 ・ 女 <input type="checkbox"/> アレルギー（有・無）      有の方：	



## ～センター委員による商品モニター活動～

### ★「キャロっとさん」国産人参使用

(AB) 1L×2 784円(税込808円)

- 朝の一杯で人参と果物が摂れるのは、うれしい♪
- 4種のフルーツ(りんご、みかん、バナナ、レモン)を加えたフルーティな味わい。
- 人参の果汁の自然な甘みが生きているから、サラッとしていて飲みやすく、あと味スツキリ。香料は使わずに、野菜嫌いの子どもでも、美味しく飲める味わいに仕上げました。
- 大容量なので、いろいろアレンジして楽しんでも♪



生協パルシステムのレシピサイト

「だいでコロク」にアレンジレシピが載っています

### キャロっとさんシャーベット

#### ◆材料【4人分】

- ・キャロっとさん 200ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1

#### ◆作り方

耐熱容器に砂糖、水(大さじ1)を加えて混ぜ、電子レンジで20～30秒(600Wの場合)加熱して、さます。『キャロっとさん』、レモン汁を加えて混ぜ、冷凍する。途中かき混ぜながら冷やし固める。



### ～美味しいだけではない身体にも良い～

- 🥕 1ℓの内容量になり、家族みんなで冷蔵庫で冷やして飲んでます♪  
飲み口「サラサラ」あと味「スツキリ」
- 🥕 20歳の息子も届くと喜んで、水筒に入れて学校へ持って行って楽しんでいます
- 🥕 身体にも良い人参と果物のジュースをここまで美味しく飲みやすくしてあるのは最高のご褒美と贅沢と思っています。  
これからも、飲み続けていきたい商品の一つです(^^)♪ (M・Sさん)

## ☺役に立つ話「紫外線」☀

☺ 7月8月と気温も高く日差しも強くなりました。

本格的な夏ですね。今回は、太陽光線の一つ紫外線について役に立つ話をご紹介します。

💎 紫外線のピーク時期は?・・・5月～9月(特に7月 8月)

💎 紫外線のピーク時間帯は?・・・11時～13時ごろ

※曇っていても、部屋の中でも紫外線あり・・・油断しないで♥

💎 紫外線の影響は?

- ・良い点・・・ビタミンD生成、殺菌作用
- ・悪い点・・・シミ、しわ、くすみ、枝毛、日光角化症、皮膚がんなど

💎 紫外線対策の食べ物は?・・・にんじん、スイカ、アーモンド、いちご、ざくろ、鮭、卵、緑茶、赤ブドウ、乳製品など

### 《 パルシステムの日焼け止めクリーム 》

#### 【yummyum ベビーUVミルク】

30g 780円(税込858円)

\*生後6か月以上～

ふだんの散歩など  
短時間のお出かけに♪

べたつきの少ないタイプ

石けんで洗い流せます



#### 【UVミルク for family】

30g 900円(税込990円)

\*0歳～おとなまで

公園など屋外での  
あそびに♪

のびのよい乳液タイプ

石けんで洗い流せます



#### 【シンプルズム+ (プラス) ファンデーションUV】

35g 2,200円(税込2,420円)

ひとつで5役!

美容液・乳液・化粧下地  
ファンデーション・日焼け止め

ウォータープルーフ



#### 【ルソルUVプロテクトミルクSP】

30ml 1,500円(税込1,650円)

SPF50+の日焼け止め

さらさらミルクタイプ

保湿成分も配合



★日焼け止めクリームは2～3時間おきに、こまめに塗りましょう