



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。

今月のイベント&企画予定♪

「つちうらセンター委員会」主催企画

パルシステム茨城 栃木 組織合同 20周年企画

1/14 (日) アンディ先生のマジックショー

クラフトシビックホール土浦にて!

■もうすぐ開催です！お待ちしております♪



あけまして おめでとうございます

☪ 本年もセンター委員一丸となり皆様に喜んでいただけるよう
楽しい企画を提供して参りたいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。

つちうらセンター委員会一同



組合員の皆様

新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中、組合員の皆様には大変お世話になりました。

センター委員会でも多くの企画を開催し、組合員さんと直接お会いできる機会も増えた事に、やっと以前の組合員活動の姿に戻れてきたと実感できた一年でした。

本年も組合員さんに楽しんでいただける催し物を、センター委員会メンバーで企画していきますので、お気軽にご参加いただければと思います。新しい年が明るい年でありますように。

つちうらセンター長 渡部



《つちうらエリア理事企画》

スマイルカフェ☕

☪自分の好きな手仕事、編み物や手芸、ぬり絵、
折り紙などを持ち寄っておしゃべりしながら手仕事しませんか？
おしゃべりだけでもOK♪

2024年1/18 (木) 10:00~12:00 (出入り自由)

スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)

※まだ、人数に余裕があります。組合員さんならウェルカムです。

この機会に、スマイルパル土浦館ってどんなところ？何をするとところ？
見学だけでもOK！一度、気軽に遊びにいらしてください♪

■お問合せ先：0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)



「つちうらセンター委員会」主催企画

2024年1/22 (月)

ZUMBA GOLD & ヨガマット (Q-ren + ストレッチ)

♪身体を動かして楽しんでいます♪ (5回シリーズ)



10/15 (日) スマイルパル土浦館で開催されたファイバーリサイクルに
ご協力いただきまして、ありがとうございました。

衣類 1450.6kg の他、切手や文房具などが集まりました。

いただいた衣類などはパキスタンなどへ送らせていただきます。



～センター委員による商品モニター活動（11月）～

銚子産
いわしの
つみれ

210g 348円（税込 376円）



◆2023年4月にPBとしてリニューアル。

特徴は、銚子産いわしのすり身に国産タラのすり身を合わせた、ふんわりとした生地に、玉ねぎ・ごぼう・しょうが（いずれも国産）を加え、発酵調味料のかつおエキスを抜き、よりシンプルな原材料で仕上げています。

- いわしの落とし身とすり身の2種類を入れることで、いわしの旨みと食感を活かし、さらに国産たらすり身を合わせることでいわしの臭みを抑え、ふんわりかつ弾力のある食感を実現
- ささがきごぼうを加え食感と風味を、玉ねぎで甘味をプラスしてショウガでいわしの臭みを抑えている
- 魚の頭と内臓を取り除き骨ごとすり身にしているので栄養成分も豊富

つみれ1個は、
15g程度なので
使いたい分だけ
使えるので便利

★アレンジメニュー

【とろっとつみれ汁】（3人分）

- ・いわしのつみれ 1袋
- ・水 3カップ
- ・白だし 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・片栗粉 適量
- ・卵白 1コ分
- ・長ネギ 1/2本
- ・ショウガ 少々
- ・ゆずの皮 少々

〈作り方〉

- ① お湯を沸かし凍ったままのつみれを入れる
- ② といた卵白を沸騰しているところに少しずつ入れてから混ぜる
- ③ 片栗粉でとろみをつける
- ④ 器に盛り たっぷりの白髪ねぎ、しょうがの千切り、ゆずの皮をトッピングする



とろみをつけること
でさらにいわしの風味
と旨みがアップ♪
家族にも好評😊

※卵白を入れるタイミングは、沸騰したところに少しずつ入れてから混ぜる
※卵が固まる前に混ぜると濁ってしまうので注意

【焼き鳥風いわしのつくね】

- ・いわしのつみれ 1袋
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ★みりん 小さじ2
- ★酒 小さじ2
- ・七味唐辛子 お好みで！

〈作り方〉

- ① ★印の調味料を鍋に入れ中火で少し煮詰めてタレを作っておく
- ② つみれをレンジで温め、少し平べったくして串を刺して少し焦げ目がつく程度に焼く
- ③ 串焼きを①のタレに付けてお皿に盛り付け お好みで七味かける

※タレの量はお好みで加減してください
※タレの代わりに大根おろしとポン酢でもOK



あら不思議！
つみれを焼いて焼き
鳥のタレを付けたら
鶏のつくねの味に！
おつまみに最高♪

※ミキサーで混ぜてハンバーグにしたり、いろいろな食べ方ができるし何より栄養豊富なのがうれしいですね♪

※調味料はお好みの量で調整
してください

(K・Sさん)