

しもせんだより3月号

もっといい明日へ
超えてく



発行 No. 181 発行日：2024年3月4日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
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

「理事会企画」 申込不要！参加費無料！

「一日限定小さな居場所」開催案内

●地域で居場所作りの活動をしている人たち、興味関心のある人たち、これからスタートする人たちが集まって「一日限定の小さな居場所」を開催します。さまざまなスペース（居場所）を用意してお待ちしていますので、気楽にお立ち寄りください。それぞれの小さな居場所の内容は、会場ごとに異なりますので予めご了承ください。

① 2024年3月17日（日）
えどさき笑遊館
（稲敷市江戸崎甲2711）



② 2024年3月23日（土）
スペース田楽（つくば市大角豆1340）
並木小学校すぐ裏（旧並木そば）



内容：読み聞かせ、縁日くじ、ギター演奏会、軽食（おにぎり・豚汁）など

開催時間：各会場共通10:30～15:00（早期終了あり）
雨天決行※内容は変更になる場合もあります

当日お気軽にお立ち寄りください(*^▽^*)♪

※お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部 担当：小笠原
☎0120-303-169（月～金9:00～17:30）

「2/8 大人の貼り絵アート」教室開催報告



しもつまセンター委員でもあり、
貼り絵アーティストのゆう子先生と
一緒に楽しく開催しました！



貼り絵に使う材料は、パルの商品
カタログや新聞、雑誌などを使用しました。

何を作成しようかとワイワイ始まったのですが、下絵を描き始めると、不思議なことに嫌じゃない静けさの中、手作業に没頭し「あっという間」に時間が過ぎていきました。大人になってからも、夢中になれる時間を作ることの大切さを改めて感じる時間になりました。

参加者からは、みんなの作品を見て勉強になった、何もかも忘れて集中できて楽しかった等、感想を頂きました。

貼り絵ができあがってからは、パルの商品を囲んで座談会を行いました。

最後に、理事よりカタログやまとめ袋のリサイクルについても教えて頂き、有意義な時間を過ごしました。



資源の国内循環と
廃棄物の削減のため
に、容器包装の
リユース、リサイクル
をすすめています。
二次元コードより
ご確認ください。



パルシステム
のリユース・
リサイクル
まるわかり！

2024年度「しもつまセンター委員会メンバー募集」

初めての方も大歓迎! パルシステムのことをもっと知ってみませんか



どんなことをするの?

- ・月1回の定例会へ参加
- ・自分たちで選んだ企画で、学習会や産地交流などの運営。
- ・商品の試食などのお楽しみ。
- ・パルの会の運営・サポート
- ・組合員活動情報を発信する「しもせんだより」の発行。
- ・メンバーだけの産地見学など
- ・地域にお友達や知り合いが増えます。



活動の補助は?

- ・センター委員会の手当て
- ・1回ごとの活動への補助
- ・交通費実費支給
- ・託児(無料)あり

活動の頻度は?

- ・定例会は月1回開催
- ・企画の準備開催のため必要に応じて随時活動

《2023年度 こんな活動をしてきました》

- ・ヨガ教室
- ・寄せ植え教室
- ・フレイル予防講座
- ・沖縄・恩納村のもずくを知ろう
- ・産直牛&新米食べちゃお!(パルの会)
- ・米リンピック(メンバーお楽しみ)
- ・組織合同20周年企画(株)ヤマキ工場バス見学
- ・ストレッチ教室(2回)
- ・しまんと新聞ばっぐをつくろう(3回)



パルの商品で
アレンジ料理も
学べちゃう♪



少人数で楽しく和気あいあいと活動しています。ぜひ一緒に活動してみませんか!?

見学だけでももちろんOK!お気軽にお問い合わせください(*^▽^*)
ご興味ある方は、お電話または、右記の二次元コードよりお申込みください。
問い合わせ先: パルシステム茨城 栃木 栃木センター

☎ 0120-390-433 (9:00~17:00)随時募集中♪



☆牡蠣とほうれん草のクリーム煮☆

センター委員の daidokoro

【材料(4人分)】

- ・生牡蠣 200g
- ・無調整豆乳 400ml
- ・玉ねぎ 1個
- ・米粉 大さじ1と1/2
- ・ほうれん草 1束
- ・白味噌 大さじ1
- ・産直しめじ 1/2袋
- ・にんにく 1かけ
- ・バター 20g
- ・塩コショウ 適量



【作り方】

- ①牡蠣は塩水で洗い、水気を拭き取って米粉大さじ1を全体にまぶす
- ②玉ねぎは薄切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切り、しめじはほぐす。
- ③フライパンにバター10gとニンニクを入れ、香りが出たら牡蠣を加えて焼き、火が通ったら取り出しておく
- ④残りのバターを加え 野菜、きのこを入れて炒め、塩コショウをふる
- ⑤いったん火を止めて、米粉大さじ1/2を茶漉しなどで野菜全体に振りかける
- ⑥豆乳、白味噌を加えてとろみがつくまで加熱。牡蠣を戻し入れて塩胡椒で味を整えたら完成。



今月のおすすめ商品



☆産直こめたまご(赤玉またはピンク玉)
6個(MS~LL) 218円(税込235円)

鶏のエサに国産米を20%以上配合、食料自給率向上にもつながっています。ぷっくりと盛りあがった黄身と弾力のある白身は親鳥を大切に育てたからこそ!

■「自然な黄色の色味で安心して食べることができます。飼料によって黄身の色が変わると知っては見方が変わりました!色味は薄い黄色なのにとっても濃厚でたまごかけご飯がおいしかったです。残りの卵でプリンを作りましたが、臭みがなく優しい味わいで卵の香りがふわ〜と、家族にも大好評でした!お菓子作りにもおすすめです!」



■たまご自体の臭みも少なく、白身も弾力があり、お菓子作りでメレンゲを作るときはしっかり立っています。黄身も薄めの黄色ですがスポンジ生地を焼くときれいに仕上がります、おいしかったです。