

# みとっばる 便り6月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2024年6月3日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 佐藤  
問い合わせ先:0800-800-6648

## 今後の予定と開催場所

6月 3日 (月)	おやこひろば	(みとセンター)
6月 6日 (木)	pal くらぶ主催 いきいき体操	(みとセンター)
6月 12日 (水)	やさしいリラックスヨガ	(みとセンター)
6月 14日 (金)	すっきりヨガ	(みとセンター)
6月 27日 (木)	親子リトミック	(赤塚ミオス)
7月 3日 (水)	すっきりヨガ	(みとセンター)
7月 4日 (木)	pal くらぶ主催 いきいき体操	(みとセンター)
7月 5日 (金)	おやこひろば	(みとセンター)
7月 12日 (金)	やさしいリラックスヨガ	(みとセンター)
7月 18日 (木)	夏野菜の調理&試食	(みとセンター)
7月 23日 (火)	おやこひろば	(みとセンター)
7月 24日 (水)	pal くらぶ主催 アクセサリー作り	(みとセンター)
7月 29日 (月)	おやこひろば 環境学習①	(みとセンター)
7月 30日 (火)	pal くらぶ主催 ディンプルアート	(みとセンター)

## おすすめ PB商品 産直たけのことしいたけの焼売 12個180g



具材はすべて国産。産直たけのこを使用し、  
国産しいたけのうまみをいかした焼売です。  
皮の小麦には国産小麦を使用。



必要な分だけ取り出して  
使えるので便利。



## 北浦しゃも農場 生産者 下河辺 貴博さんを招いて コア・フード地鶏しゃも学習会

歯ごたえのある肉質とうまみが特徴の『コア・フード地鶏しゃも』。『コア・フード地鶏しゃも』はパルシステムが産直提携

している唯一の地鶏です。茨城県の下河辺さん親子が育てています。

特定 JAS 規格(日本農林規格)で「地鶏」として認められるのは「血統(素びな)」「飼育期間」「飼育方法」「飼育密度」の項目を満たしたもののだけが「コア・フード地鶏しゃも」はそれよりも厳しい基準で飼育されています。一般的に流通する鶏肉は短期間で大きく育つように改良されたブロイラーがほとんどで、約 50 日で出荷されるのに対し、この地鶏しゃもは 75 日以上飼育されているため、歯ごたえのある肉質とうまみが特徴です。

今回、4月25日に学習会を開催し、生産者の下河辺貴博さんから飼育方法や農場の様子などを伺いました。その後、コア・フード地鶏しゃもを使って調理し、試食しました。参加者からは、「食べごたえがあり、とても美味しい。大切に育てられた地鶏しゃもは格別ですね」といった声が寄せられました。

7月1回別チラシで『コア・フード地鶏しゃもモモ肉切身』と『地鶏しゃもガラパック』をおすすめします！  
ぜひご利用ください！



▲北浦しゃも農場  
生産者  
下河辺 貴博さん

▼「地鶏しゃも」だし野菜ポトフ、棒棒鶏、レバーペースト、塩焼きを食べながら試食しました



下段左) 鶏肉と根菜  
の炊き合わせ

下段右) 地鶏しゃも  
パパッと卵DE  
親子丼を使った  
アスパラの親子丼



## 夏野菜の調理&試食

申込はこちら

簡単アレンジレシピも！

～白ナスたっぷり～



旬の夏野菜を、たっぷりと。ベーコンやウインナー、シーフードなどとあわせておいしくいただきます。夏野菜で暑い夏も元気に過ごしましょう！

<調理予定>以下の中から何品か調理予定です。

白ナス生姜醤油焼き／白ナスカレー&夏野菜たっぷり／白ナスはさみ焼き／白ナス素揚げ(生姜醤油、肉みそ)／白ナスラザニア風／白ナス肉巻きテリヤキ／白ナスピザ

日時	7月18日(木)10:00～13:00
定員	20名
託児	あり(一人500円、6ヵ月～)
参加費	一人300円

## ～女性向け～

申込はこちら

やさしいリラックスヨガ

すっきりハードヨガ



申込多数のため①または②を選択して下さい。(両日不可)

①やさしいリラックスヨガ体験

ストレッチ&リンパマッサージ…7月12日(金)

②すっきりヨガ(強め)

ヨガに自信のある方向け…7月3日(水)

※②のみ託児あり(一人500円、6ヵ月～)

▼①②共通事項

時間	10:00～11:30
定員	各15名
参加費	300円(商品サンプルあり)

## Baby & Kids !

申込はこちら

お料理セット取り分け&試食

みんなでゆったりと過ごすおやこひろば



子どもと一緒に、ママのみ、マタニティのママも！離乳食や幼児食、yumyum掲載の情報交換も。託児はありません。お子さんと一緒にご参加ください。パルシステムのお料理セットはとても便利です。1歳半からの子どもと取り分けが可能です。今回はこの取り分けOKのお料理セットを試食。当日の試食品は大人が試食します。(お子さんの飲食は各自ご持参ください。)

日時	7月5日(金)10:30～11:30
定員	20名 ※子ども同伴可。
参加費	一人300円

パルシステム商品の試食あります！

申込はこちら

## ビーズを使った アクセサリ作り



洋風ブレスレット(AまたはB)を作ります。イヤリングは追加料金(約200円)で作ることができます。

A

ブルー系  
磁石の留め具



B

ゴールド系  
ワイヤー



日時	7月24日(水)10:00～12:00
定員	10名
託児	あり(一人500円、6ヵ月～)
参加費	1,000円/ブレスレット一点
主催	palくらぶクローバー

## 夏休み！ 手作り体験

ディンプルアート  
でSDGs！



申込はこちら



車のフロントガラス廃材から作られた絵具(ディンプルアートカラー)でスタンドガラスのような透明感のある素敵な小物(各自お好みでストラップ、チャーム、キーホルダーなど)を作ります。

日時	7月30日(火)10:00～12:00
定員	15名 ※対象年齢3才～。
参加費	800円/小物一点
主催	palくらぶアジサイ

※アルコール系のインクのためアルコールアレルギーの方はご遠慮ください。

## おやこひろば

夏休み親子向け 夏休みの自由研究にも！

- 7/23(火)食品メーカー『さとの雪』による豆腐作り体験  
対象年齢:小3～
- 7/29(月)天気・気象を知ろう  
対象年齢:小学校低学年～
- 8/2(金)自然と生き物を守ろう  
対象年齢:小学校低学年～

詳細・申込はこちら



## 全イベント 共通事項

- 申込締切:6月14日(金)
- 会場:パルシステムみとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷1000-1)
- お問合せ:電話0800-800-6648(月～金9:00～16:00)

・応募多数の場合、抽選。詳細は後日案内します。お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。  
・中止、延期、内容変更等生じる場合があります。  
・託児利用の場合、イベント前日17時以降のキャンセルはキャンセル料500円が発生します。詳細は、当選案内後送付『託児についてのお願い』をご確認ください。