

みとっばる 便り11月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2024年11月4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

- | | | |
|------------|-------------|---------------------|
| 11月 2日 (土) | palくらぶ主催 | 水戸城大手門見学と散策 (水戸市内) |
| 11月 7日 (木) | palくらぶ主催 | いきいき体操サークル (みとセンター) |
| 11月14日 (木) | すっきりヨガ | (みとセンター) |
| 11月18日 (月) | palくらぶ主催 | クリスマスワッグ作り (みとセンター) |
| 11月20日 (水) | やさしいリラックスヨガ | (みとセンター) |
| 11月21日 (木) | おやこひろば | 旬野菜と調味料 (みとセンター) |
| 11月26日 (火) | palくらぶ主催 | 正月飾りを作ろう (みとセンター) |
| 11月30日 (土) | palくらぶ主催 | 寄せ植え (見川市民センター) |

パルの会を開催しました

9月24日パルの会を開催しました。最初に、北海道野付漁協の生産者の様子を動画で視聴しました。深夜に家を出て海へ向かう様子や海の環境変化による厳しい状況の中であっても、人と人との繋がりや漁師への思いを大切にしている様子が伝わってきました。調理では、真だらのトマトオイル焼き、赤魚の煮付け、「は〜い、さばみそ」で麻婆豆腐、さば灰干のちらし寿司、あげじゃこサラダを調理して試食しました。玉子豆腐を使った出し巻き卵も試食しました。参加者からは「普段の調理はワンパターンになっていたので良い機会になりました。どれも手早くできて、とても美味しかったです。色々な調理方法で楽しめることが分かりました。」といった声が寄せられました。



おすすめ商品 産直たまごの玉子豆腐(たれ付)



原料は神奈川中央養鶏農業協同組合の産直たまごに限定しています。健康な親鶏から生まれた卵だからこそできた、おいしい玉子豆腐です。4種類のだし(鰹枯節、焼あご、昆布、椎茸)をベースに卵の風味が飛ばないようにじっくり加熱し、やさしい味わいに仕上げました。

<感想>

玉子豆腐1個、添付のタレ1包、たまご3つで簡単ふわふわだし巻き卵の出来上がり！
子供達用には花見糖を加えたら、パクパク食べてくれます♪



そのままでも美味しいのですが、青梗菜としめじをレンチンして、生姜と白だしで和えたものを上のにのせてみました。



原材料を見直したことを知り、より安心して食べられます。家族3人がそのまま食べると1つ残るので、味噌汁に入れたところ、つるとなめらかで美味しくいただけました。おすましの方が見た目も含めておいしいかもしれません。



やさしいリラックスヨガ
すっきりハードヨガ
参加者募集

申込はこちら



女性向けヨガ。(申込多数のため両日申込は不可)

①やさしいリラックス椅子ヨガ体験

ストレッチ&リンパマッサージ…12月10日(火)

②すっきりハードヨガ

(ヨガに自信のある方向け)…12月6日(金)

※②のみ託児あり(一人500円、6ヵ月～、定員3名)

▼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) |
| 講師 | カレッジとらいあんぐる 大沢先生 |

青枠は、2025年1月開催のイベントです。

やさしいリラックスヨガ
すっきりハードヨガ
参加者募集

申込はこちら



女性向けヨガ。(申込多数のため両日申込は不可)

①やさしいリラックス椅子ヨガ体験

ストレッチ&リンパマッサージ…1月16日(木)

②すっきりハードヨガ

(ヨガに自信のある方向け)…1月22日(水)

※②のみ託児あり(一人500円、6ヵ月～、定員3名)

—共通事項は12月開催と同様です—

おやこひろば

申込はこちら



産直たまごで手軽に
伊達巻作り体験&
リラックスティータイム

子育て世代向けに開催している『おやこひろば』。
手軽に作れる伊達巻作りを体験します。

当日の試食は大人の方向けです。

お子さんの飲食は各自ご持参ください。

お子さんのフリースペースも用意します。

| | |
|-----|---------------------|
| 日時 | 12月2日(月)10:30～12:00 |
| 定員 | 10名 ※子ども同伴可。 |
| 参加費 | 100円 プレママも参加OK! |

生姜を使った
薬膳を味わおう

申込はこちら



体を温め、冷えを防ぐ生姜を使った料理(薬膳
カレー、きのこスープ、酢生姜サラダ)を予定し
ています。メニューをもとにみんなで楽しく調
理して試食します。

| | |
|-----|----------------------|
| 日時 | 12月11日(水)10:00～13:00 |
| 定員 | 10名 |
| 参加費 | 500円 |
| 託児 | 一人500円、6ヵ月～、定員3名 |
| 主催 | palくらぶ クローバー |

共通事項

■申込締切11月15日(金)

■会場:みとセンター

(東茨城郡茨城町桜の郷1000-1)

■応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内し
ます。

■お預かりした個人情報(本件に関するご案
内)にのみ使用します。

■開催は中止、延期、内容変更等生じることが
あります。

■託児利用の場合、イベント前日17時(月曜の
場合は金曜)以降にキャンセル料500円が
発生します。詳細は当選案内後の『託児につ
いてのお願い』をご確認ください。

■お問合せ

電話0800-800-6648

(月～金 9:00～16:00)

