



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙～

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター田中 浩

大人のパン作り教室



9月13日(金)なかセンター

参加者 14名



講師 パルブレッド 平田耕一先生

国産小麦粉 100%を使用して「あんぱん」と「ウイナーロールパン」を作りました。

まず、講師が事前に作っておいた生地を切り分け、各自こねて大きく伸ばし、まとめて叩きを繰り返し、生地の完成。

「手ごねは愛情が伝わるので、心を込めてしっかりとこねましょう」と指導がありました。



発酵時間に説明を聞き、具材を包みオープンで焼きますと こんがり美味しくなパンが焼けました。手作りパンの完成です。焼きたてのパンを食べ幸せな時を過ごしました。

さわやかサロン太極拳

10月8日(火)ワークプラザ勝田

参加者 23 名

講師 井澤三千代先生 根本貞子先生

24 式の練習順序に従ってスタートしました。「太極拳は武術ではあるけれども、相手を攻めるものではなく、あくまで受け身です。動きはゆっくり、美しく、心と身体の芸術です。」との話を聞きながら、ゆったりと次の形へと流れるように動きます。音楽を耳に入れたがらの動作は、優雅さを感じさせてくれました。24 の名称を中国語の発音で復唱し、礼をして終わりました。武人になったかのような心引き締まる時間でした。



センター委員の

おすすめ商品

PB 産直たまごの玉子どうふ(たれ付)80g×4

198 円(税込 214 円)

<今後の企画> 11月2回 コトコト 11月4回 コトコト きなり

玉子どうふに使用していたエキス(鰹節エキス、昆布エキス、酵母エキス)をやめ、4種のだし(鰹枯節だし、焼きあごだし、昆布だし、椎茸だし)に変更。より家庭で作ったようなやさしい味わいに。塩かどを抑えるためにみりんを加えることでうまみとコクをプラスしました。産直産地・神奈川中央養鶏の卵を使った玉子どうふです。

～感想～ ・たまごの味がとても濃いです!!

・子供も喜んで食べました(^^) ・あと1品のおかずの良いです♪



今後の予定

11/12(火)さわやかサロン
(太極拳)12/10(火)さわやかサロン
(太極拳)12/19(木)
おいしいコーヒーの淹れ方
& フェアトレード学習会

裏面募集見てね!

おいしいコーヒーの淹れ方&



フェアトレード学習会

パルシステムのコーヒーやバナナは、消費者の「安全な商品が欲しい」という
思いと、生産者の「安定した暮らしを手にしたい」との願いを実現するために
生産や流通のしくみ（フェアトレード＝民衆交易）を共に作り上げてきまし
た。

美味しいコーヒーを飲みながら楽しいひと時を！お気軽にご参加ください。

開催日時 12月19日（木）10：00～12：00（受付9：45～）

開催場所 パルシステム茨城 栃木なかセンター
（那珂市横堀 840-5）

講師 オルター・トレード・ジャパン（ATJ）

内容 美味しいコーヒーの淹れ方とフェアトレードについて
学ぶ（バナナケーキの試食あり）

募集人数 15名 ＊申込多数の場合は抽選となります。

当落にかかわらず11月末までにお知らせします。

参加費 300円（参加費は、毎月の商品利用代金と一緒に引き落とします。）

託児 3名（1人500円 月齢6ヶ月～未就学児まで）

持ち物 筆記用具、飲み物

申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出。または、二次元
コードからお申込みください。

申込締切 11月15日（金）：注文書提出

11月17日（日）：web申込

お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木なかセンター

TEL 0120-868-014（問い合わせセンター）

＊お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。



きりとり

なかセンター行き＜申込み締切り 11/15（金）＞ ＊注文書と一緒に提出してください。

おいしいコーヒーの淹れ方&フェアトレード学習会に参加します。

組合員名

組合員番号

当日の参加者名

日中連絡が取れる電話番号

託児ありの方 お子様名（ひらがなで） 生年月日 （男・女）

お子様のアレルギーの有無 有 ・ 無（○をお付けください）