



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：センター長 田中 浩

謹賀新年

2025

今年もたくさんの皆様に喜んでいただけるよう 楽しい企画を計画中です！



どうぞ宜しくお願い致します。

なかセンター委員一同

お魚
食べよう

魚を食べて

魚のことをもっと知ろう！

10 月 16 日(水) なかセンター 参加者 12 名

講師 株式会社 兆星

パルシステムの美味しくて安心安全なお魚商品がどのように加工されるのかを学びました。ユニークかつお魚への熱い情熱を感じる話に、参加者の方々は聞き入っていました。



その後、「さば灰干」のアレンジレシピである「チーズホイル焼き」と「ちらし寿司」を和気あいあいと作りました。

「とても美味しいので家でも作りたい」「工場見学に行ってみたい」等の感想が聞かれ、お魚への興味がさらに深まりました。

さわやかサロン太極拳

11 月 12 日(火)ワークプラザ勝田

参加者 18 名

講師 井澤三千代先生 根本貞子先生

井澤先生から「太極拳とは武術、芸術、哲学を含んだ健康法であること。柔軟、連続、統一、円運動という特徴があること」等 教えて頂きました。終始、根本先生の優しくゆったりとした声に



導かれ、全身を自分のペースで動かすことができました。じんわり汗をかいて心も身体もリフレッシュ出来る時間になりました。

センター委員の

おすすめ商品



PB 商品「コクと旨みのデミグラスソースハンバーグ」

2 個 300g 498 円(税込 538 円)

〈今後の企画〉コトコト・きなり 2025 年 1 月 2 回、2 月 2 回、3 月 2 回
原料の肉は国産牛バラ肉と産直豚モモ肉を使用。ブロック肉を工場内でミンチ加工して 1 対 1 の割合で混ぜこみ、肉のうまみを引き出しながらジューシーな食感に仕上がっています。牛脂や玉ねぎも国産に限定。国産原料のおいしさが生きた商品となっています。ソースは家庭にあるような材料を使い手間暇かけた本格的な味わいです。

～感想～ ・お肉がふんわり柔らかいです(^^) ・手作り感があります♪

・ソースが濃厚です！ ・子供が好きで よく食べています!(^^)!

今後の予定

1/22(水)

ハチ食品のカレールーで
アレンジレシピに挑戦！

1/30(木)

手作り味噌に

挑戦しよう！

2/18(火)2/20(木)

パルの会

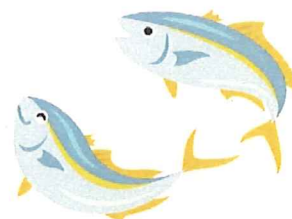


パルの会参加者募集

魚を使った簡単アレンジレシピ

今年度、パルシステム茨城 栃木は「お魚食べよう」をテーマにした活動に取り組んでいます。パルの会では魚や魚の素材を使った簡単アレンジレシピを紹介しながら調理したいと思います。みんなで、魚を使った美味しい料理を作ってみませんか？今回は、なかセンターで2日間開催します。皆様のご参加お待ちしております。

開催日時	2025年2月18日(火) 10:00~12:00(受付9:45~) 2025年2月20日(木) 10:00~12:00(受付9:45~) *ご都合の良いどちらかの日程でご参加ください。
開催場所	なかセンター(両日とも同じ会場) (那珂市横堀840-5)
募集人数	両日とも15名ずつ *応募多数の場合は抽選となります。当落にかかわらず2月初めまでにお知らせします。
参加費	無料
持ち物	エプロン、マスク、ハンドタオル、お箸、ボール(直径20cm程度2個)、麺棒
託児あり	3名(1人500円 月齢6ヶ月~未就学児まで)
申込方法	下記の申込書を注文書と一緒に提出するか、二次元コードでお申込みください。
申込締切	1月24日(金):申込書提出 1月26日(日):web申込
問い合わせ	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)



web申し込み

*お預かりした個人情報、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

なかセンター行きく申込み締切り 1/24(金) > *注文書と一緒に提出してください。

「パルの会 魚を使ったアレンジレシピ」に申し込みます。

参加したい日程の番号に○をつけてください。

1、2/18(火)

2、2/20(木)

3、どちらの日程でもよい

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

お子様のお名前(ひらがなで)

:生年月日

(男・女)

お子様のアレルギーの有無: 無・有()