

ハッピー♪パル おやま

2024年度テーマ

「パルで体感!! わくわく発見!」

～目で見ても感じて・未来へつなげよう～

2月

発行日 2025年 2月 3日 VOL59

発行 パルシステム茨城 栃木

おやまセンター委員会

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

★各回最少催行人数は3名となり、中止となる場合がございます

※応募多数の場合は抽選となります。当落・詳細案内は後日ご案内します

地域の仲間と楽しく♪

あなたも組合員活動をしてみませんか?

何かを始めてみたい・活躍してみたい・パルシステムが大好きな方・私たちと一緒に活動してみませんか? 料理教室や生産者との交流、工場見学など盛りだくさんです。新しい発見があったり、友達が増えるチャンスも。

小山市中心エリア

2月27日(木) 10:30～11:30

パルシステム茨城 栃木 栃木センター

〈小山市横倉新田 198-1〉

まずは座談会から♪

宇都宮市中心エリア

3月14日(金) 10:00～11:00

パルティ とちぎ男女共同参画センター

〈宇都宮市野沢町 4-1〉

活動内容

- ・企画の提案・開催
- ・月1回の定例会の参加(第一金曜日予定)



実施企画

- ・美味しいコーヒーの淹れ方
- ・アンガーマネジメント
- ・フレイル予防
- ・お豆腐工場見学 ets



託児 託児なし お子さんと同伴可能です

申込方法 下記申込書または二次元コードよりお申込み下さい



締め切り 2月14日(金)



やさしいヨガ教室

「ヨガをやってみたいけど身体が固い」「どこに行けばいいのかわからない」「続けられるかわからない」そんなあなたにオススメの単発やさしいヨガ教室!です

開催日時 3月5日(水)

10:30～12:00(受付 10:15～)

参加費 100円

頭も身体もスッキリ!!

託児 定員3名
お子さま1名につき500円

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター
〈小山市横倉新田 198-1〉

申込方法 下記申込書または二次元コードよりお申し込み下さい

募集人数 10名程度

締め切り 2月14日(金)



申込書

※ 注文書と一緒に提出してください 締切 2/14(金)

参加希望にレ点を付けてください

センター委員座談会 ☐ 小山市

☐ 宇都宮市

☐ やさしいヨガ教室

コース番号

組合員番号

組合員名

日中繋がる電話番号

参加者氏名(ふりがな)

参加者氏名(ふりがな)

託児申し込み お子さん氏名(ふりがな)

性別: 男 ・ 女

お子さんの生年月日(西暦)

年

月

日

アレルギー 無 ・ 有()

八千代産直 白菜を使った 本格キムチづくり

茨城県八千代産直の生産者5名をお迎えし、本格キムチの作り方を伝授して頂きました。昼食には、キムチ鍋・キムチ餃子などキムチづくしの交流会でした。

白菜キムチの作り方

材料 1株分

白菜	1株 2kg ~ 3kg	にんにく	1個
大根	500g	生姜	1/2個
人参	1本	あみの塩辛	40ml
玉ねぎ	小1個	イワシのエキス	40ml
にら	半束	とうがらし	40g
塩	20g ~ 30g	塩 具用	10g ~ 20g
ネギ	1本	りんご	1個
砂糖	大4		



- ① 白菜を1/4に切り、水洗いをし葉の間に塩をふり器に入れておく
- ② 白菜を1日~2日つけたのち、水洗いをして水を絞っておく
- ③ 大根・人参を輪切りの千切りにして、塩をまぶしておく
- ④ 玉ねぎ・ネギを千切り、にらは4cmくらいに切る
- ⑤ 大根・人参の水を切る
- ⑥ **にんにくと生姜をみじん切りにする**
- ⑦ りんごはすり下ろす
- ⑧ 野菜とすべての材料を混ぜ合わせ、もったりするまで混ぜる **※もまないように**
- ⑨ 白菜の1枚1枚に具を入れて半分におり、まるめておく。器に入れるか、密封袋に空気を抜いて入れてもよい



<手作りキムチ>



- ・キムチを作る楽しさと食の大切さ、農家さんのありがたさを学べた
- ・グループの中で交流しながら作るのが楽しかった
- ・生産者と消費者が一緒になって作っているという気持ちでいて欲しいというメッセージが印象的だった
- ・野菜に対しての情熱が感じられ、野菜をもっと食べようと思った
- ・餃子づくりのコツが聞けて良かった
- ・野菜の値段があがっている理由も教えてもらい食材を大切に扱っていいと思った



参加者の感想

おすすめ商品ご紹介

2種のチーズ・クリーミーカルボナーラ

230g×2

498円(税込538円)

- ・2023年度パルシステム茨城 栃木組合員開発協力商品リニューアル
- ・風味豊かな2種類のチーズ(ゴルゴンゾーラ・パルメザン)と卵黄を増量しコクを深める
- ・ニンニクはやや控えめに調整
- ・黒こしょうで全体を引き締め
- ・乳化剤や着色料の不使用



とても濃厚に感じたのは、ゴルゴンゾーラとパルメザンチーズ、生乳、卵黄でしょうか!ほうれん草、ベーコン、黒胡椒効いていました。調理はレンジで加熱。家の食材と柚子湯。簡単で本格ランチ、美味でした。

センター委員 0・J

2月企画予定

5日 パルの会おさかなソーセージ

17日 フレイル予防運動②

21日 ドライフラワーアレンジメント(宇都宮市 パルティ とちぎ男女共同参画センター)