



お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用

0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



「つちうらセンター委員会」主催企画

お魚食べよう

# もずくの学習会&調理実習

🌸 沖縄の恩納村もずくについて学びます。

味付けもずくを調味液ごと使用して美味しい調理法を教えてください、みんなで調理してもずくを美味しく食べましょう!!

- 開催日時：2025年3月18日(火) 10:00~13:00 (受付9:45~)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：株式会社 井ゲタ竹内
- 参加費：300円 ※ご利用代金と一緒に引き落としとなります。
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さん1人につき500円)
- 締切：2月21日(金)
- 当選通知：抽選結果・詳細案内は3/4(火)迄にお届けいたします。

■二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください。



## 《もずくのアレンジメニュー》

- もずくのジューシー (炊き込みごはん)
- もずくのチヂミ
- もずくの豚バラ白菜のさっぱり煮

などを予定



- ◆ 沖縄・恩納村の美ら海で育った、強いぬめりと歯ごたえがたのしめる。
- ◆ もずくは、積極的にとりたい海藻の一つ。細くて柔らかく、ぬめりの強い「糸もずく」
- ◆ シャキシャキとした歯ごたえの「太もずく」
- ◆ 素材のおいしさを活かすため、化学調味料は不使用。味付けには純米酢を使い、まろやかで、さっぱりと仕上げています。

## 3/18(火)「もずくの学習会&調理実習」参加申込書

つちうらセンター行き2/21(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	<input type="checkbox"/> お子さんの氏名(ひらがな): <input type="checkbox"/> 年齢: 才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別: 男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー(有・無)      有の方:	

■豊かな生態系を作るサンゴは、もずくの生育に必要な酸素や養分も供給してくれます。しかし近年、温暖化による海水上昇の影響で白化が起きるなど、サンゴの荒廃が深刻に！恩納村漁協はサンゴを植え付けることで、海を守りはぐくむ”里海づくり”をはじめました。そんな思いに賛同したパルシステムは、恩納村漁協、もずくのメーカーの(株)井ゲタ竹内、恩納村とともに商品代金の一部をサンゴの植え付けに役立てる仕組みを作りました。

※この機会に「もずく」についてもっと  
知ってみませんか♪

# 12/21(土) ユニセフ学習会を開催

## 👉 “世界のトイレ事情” + フェアトレード商品試食会をしました

■リクシルさんから make a splash! のお話を伺いました。

世界の中には、まだトイレや手洗いの衛生設備がなく、劣悪な衛生環境によって病気や命の危機にさらされています。リクシルとユニセフが共にすすめる「安全な水とトイレを世界中に」という活動のお話をさせていただきました。



簡易式トイレシステム SATOトイレ

■ユニセフのお話では、世界の多くの子どもたちが貧困で発育不良や病気になっていること、私たちにできることは「何か」を考える機会となりました。



## ■フェアトレード商品の試食会&交流

(バナナ、食パンにオリーブオイルをつけて、チョコレート、ヨーグルトにマスコバ糖をかけて)を試食しながら交流しました。



ユニセフ募金チラシ3月1回に入る予定です。ご協力をお願いします。

### (参加者の声)

- ◆私たちが普通に使っているトイレのシステム。海外の発展途上国では、満足に使用せず普及もままならない現実をビデオや勉強会で知りました。私たちができる支援を少しずつ出来たらと思います。
- ◆知ることから何でも始まると思います。機会と捉えて勉強したいです。

## ～センター委員によるおすすめ商品～ 九州のほうれん草 具材のベーコンは無塩せき



2024年7月4回からリニューアル

### 2種のチーズ・クリーミー カルボナーラ



次回3/1回  
企画予定

230g×2 498円(税込 538円)

- 🕒 開発で“カルボナーラらしさ”を目指し着目したのは、ソースの濃厚さ味の決め手となるチーズの配合率を増やしました (ゴルゴンゾーラ、パルメザン)
- 🕒 卵黄も増やし、コクを深めています。これに対し、ニンニクはやや控えめに調整！黒コショウをピリッと効かせることで味全体を引き締めました。
- 🕒 従来品と変わらず産直ほうれん草を具材に活かしています。

### ～大人の味♡ カルボナーラ～



お好きなパンと  
一緒にどうぞ！

- ◆ゴルゴンゾーラと胡椒の香りがとても合っていて、子どもより大人に食べて欲しいカルボナーラです。具材のほうれん草も存在感がある大きさ！
- ◆ソースは乳化剤や着色料不使用というのもパルシステムのこだわり！
- ◆豆腐のサラダを副菜に、火を使わずセットメニューでタンパク質補強を意識♪  
(A・O さん)