



## 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

## おいしいコーヒーの淹れ方&amp;フェアトレード学習会

12月19日(木)なかセンター

参加者 13名

講師 オルター・トレード・ジャパン



講師の方から、取り組んでいる商品の説明と、民衆交易とフェアトレードの違いの説明を聞きました。また、コーヒー豆の栽培からコーヒーになるまでのお話とコーヒーの美味しい淹れ方を学びました。

～美味しいコーヒーを淹れるポイント3つ～

①粉：湯量 = 1：16（黄金比）

10gの粉に対し、お湯 160cc

②お湯の温度は90℃（ハンドドリップの適温）

③蒸らす（20秒）

粉を入れたら平らにし、まんべんなくお湯をかけて20秒待つ。その後は、雑味が出ないように3分以内に、表面が乾いたら真ん中から「の」の字を書くようにお湯を注ぐのを繰り返す。

生産の背景を学んだ後は、コーヒーがいかに贅沢で貴重な飲み物だということが実感できました。

4テーブルでの開催で、会話も弾み、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。お時間がある時は、ぜひ丁寧にハンドドリップに挑戦してみてください。



## さわやかサロン

## 太極拳

12月10日(火)

(3回シリーズ 最終回)

ワークプラザ勝田 参加者 17名

講師 井澤三千代先生

根本貞子先生

最初は難しく感じましたが、一つ一つの動作にも意味があることを動きながら教えていただき、少しずつイメージしながら体を動かしました。今回は、根本先生のデモンストレーションを見せていただきました。一緒に動いている時とは違い、じっくり見ることができ、太極拳の力強さと美しさを堪能することができました。「太極拳は武術であり、芸術である。」という言葉が、しっくりと感じられる、本当に贅沢な時間でした。



PB商品 生乳50%のカフェオレ 1000ml

『花見糖』使用に

リニューアル

258円（税込279円）

企画頻度毎週 コトコト・きなり

消費・賞味期限 13日



千葉県産生乳50%使用 原材料は生乳、砂糖『花見糖』、コーヒーのみ。

香料や着色料不使用。110kcal/200ml (塩) 0.1g/200ml

～リニューアル背景～

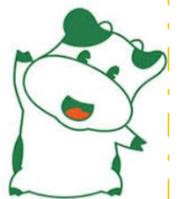
- インターネットアンケートの要望でグラニュー糖の使用をやめてほしいという声が多く目立ったため、花見糖へ変更。
- 「甘すぎる」という声に対して、時代のニーズに合わせた適切な甘さを目指しました。

## 今後の予定

パルの会

第1回 2/18(火)

第2回 2/20(木)

2025年度 さわやかサロン  
3回シリーズ(5・6・7月)

「椅子ヨガ」に決定！

募集はぱるぱる 4月号にて♪