



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

ハチ食品のカレールウで アレンジレシピに挑戦！

1月22日(水)なかセンター

参加者 13名
講師 ハチ食品
東洋香料



カレーの日



ハチ食品は国産カレー粉を製造販売した日本最古のカレーメーカーであることや、扱う様々な商品について学びました。また、大洋香料はパルシステムと組合員とのパイプ役となり、意見を取り入れながら、原料やパッケージの見直し等も行っていることもわかりました。市販品とパルシステムのルウの食比べや、アレンジレシピの紹介も行いました。

その後、「使えるカレー」でタンドリーチキンと、「デミソース」できのこたっぷりトーストを和気あいあいと作りました。「自宅にある調味料のくみあわせで簡単に作れごちそうになる！」「とてもシンプルなレシピながらメインになる食べ応えで、トーストが豪華になった」等の感想が聞かれ、大変好評でした！

手作り味噌に挑戦しよう！



1月30日(木)

なかセンター

参加者 12名



「産直大豆ドライパック缶」を利用し、手軽に作れる量に挑戦しました。大豆は既に加熱処理されている為、温める事から始めます。熱々になった大豆を潰し、人肌位に冷めたら米こうじと塩とよく混ぜます。

味噌を仕込んだ後は、梅干し和えご飯と味噌玉を利用したお味噌汁、味噌マヨディップ+野菜、ヨーグルトで試食会です。(味噌玉は手作りのインスタント味噌汁のこと)

「気軽に作れて楽しかったです」「自宅でも作りたい」「味噌玉は職場に持って行くのに丁度よい」等素敵な感想をたくさん聞くことができました。



2025年度活動予定

※変更になる場合があります。予めご了承下さい。

詳細はぱるぱるにて♪

5月31日(土) 海の生き物観察会

10、11、12月 さわやかサロン リラックスヨガ

5月22日(木)

6月19日(木)

7月17日(木)

さわやかサロン 椅子ヨガ

10月 パルの会(クリスマス、正月商品試食会)

12月 クリスマスリースを作ろう



6月26日(木) 梅干し作り

1月 味噌作り

夏休み 親子企画 (手作りソーセージ)

2月 地鶏しゃもを味わおう

9月 パルの会(お料理セット)



センター委員より
今年度も皆様のご協力に感謝申し上げます。
次年度もよろしくお願い致します。