



# おいしく学ぼう発酵 ～ぬか床からはじめる発酵ライフ～



発酵スペシャリストによる発酵を学びませんか？玉ねぎ麴や甘酒を使った調理・交流で楽しみましょう♪

開催日時 5月23日(金) 10:30～13:00(受付10:15～) 参加費 800円  
 開催場所 平石地区市民センター 調理実習室 (宇都宮市下平出町158-1) 託児 定員3名お子さま1名につき500円  
 募集人数 10名程度 申込方法 二次元コードのみ  
 講師 寺田 真紀(上級麴士) **ぬか床付き** 締め切り 4月18日(金)



## おすすめ商品ご紹介

## 産直バジルのジェノベーゼソース(徳用) 980円(税込1,058円) 70g×5



- ・国産にんにく使用
- ・化学調味料不使用
- ・葉の部分だけを手摘み
- ・チキンや魚介のエキスでコク
- ・イタリア産オリーブオイル
- ・バジルは鮮度劣化が早いため収穫後はすぐ加工
- ・兵庫県の産直産地「ささ営農」と契約産地の原料のみ
- ・チーズの王様といわれるパルミジャーノ・レッジャーノ

### ♪投稿キャンペーン実施中♪

抽選で合計40名に「ごちそう洋食セット」または「パルシステムのおやつセット」をプレゼント!!

詳しくは、二次元コードをご覧ください  
実施期間

2025年3月24日(月)

～4月30日(水)まで



まぐろステーキと焼き野菜のジェノベーゼソースがけ

\*材料\* (3人分)

- ・きはだまぐろ腹身ステーキ用 3切れ
- ・ジェノベーゼソース 1袋
- ・オリーブオイル・塩、こしょう・お好みの野菜・・・適量

- ①解凍したまぐろの水気を拭き取り、塩、こしょうをふりかける
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、お好みの野菜を入れて火が通るまで蓋をして焼く
- ③蓋を外して焼き目がついたら野菜を取り出し、フライパンの汚れを拭き取る
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、まぐろを入れ、蓋をして中火で約3分焼き、裏面も約3分焼く
- ⑤お皿にまぐろと焼き野菜を盛り付け、ジェノベーゼソースをかける

定番のパスタ、ピザ、意外な組み合わせでホワイトソースとの相性も良いです♪



お魚食べよう

## もっと知りたい!! おさかなソーセージ

2/5 開催報告

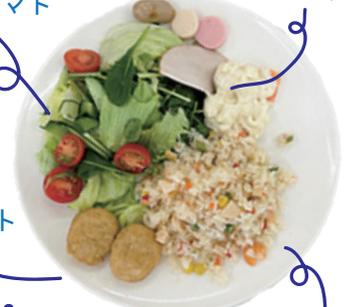
PLA(パルシステム・ライフアシスタント)を講師に、PB商品「おさかなソーセージ」を使ったお料理教室を開催しました。そのまま食べても美味しいソーセージですが、今回はPB商品「産直米のえびピラフ」と一緒に炒めて、簡単・時短・タンパク質も入って美味しい一品になりました。

- ・30年以上のロングセラー商品
- ・たらの一番肉を使用(しなやかでクセのないすりつぶし、裏ごしした部分)
- ・着色料、化学調味料は不使用
- ・オキアミの自然な色合い
- ・リン酸塩不使用



有機ベビーリーフ  
徳用ミニトマト  
きゅうり  
レタス

産直じゃがいものサラダ



までっこ鶏  
チキンナゲット

おさかなソーセージを入れた産直米のえびピラフ



試験紙を使った亜硝酸塩検出テスト

参加者の声

- ・魚肉ソーセージの歴史を知ることができて良かった
- ・添加物についての説明がわかりやすく、パルシステムの商品の良さを知ることができた
- ・自分の目で商品を確認し、「選ぶ」ことの大切さが心に残った
- ・色々な料理に使いそうなのことがわかった