

陽だまり



“ほしいをカタチに！プロジェクト”
組合員が商品開発に協力しました！

発行日:2025年6月2日
発行:パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者:センター長 小林
問い合わせ:0120-390-434

●ちゅるっと味付け海藻ミックス 40g×4 ●

- ・4種の海藻(めかぶ、もずく、赤つのまた、のり)を野菜だけで合わせました。
 - ・酢を使っていないので、優しい味です。
子どもから年配の方にもおすすめです。
 - ・そのまま食べても、ごはんや麺類、スープや
サラダにも合います。
 - ・黄色いパッケージが目印です。



今後の予定

8月1日(金)ファミリー夏休み企画

小学生向け水質調査

講師：茨城県霞ヶ浦環境科学センター

今後の活動は、女性に多い肩こりや腰痛対策講座シリーズ、パルシステム商品の調理等も予定しています。

皆さんの参加をお待ちしています。

《活動報告》

バルの会「お魚を知ろう・パート2！」

4/17

- ・さばを焼いて、一工夫して、ちらし寿司風にしました。皮も入れて食べると感動的な美味しさです。

メニュー◆さば灰干ちらし◆いわしのつみれ団子（白だし）◆ニンジンしりしり

(もづくの学習 DVD)

〈参加者の感想〉

- * さば灰干（骨取り）は臭みがなく美味しいです。さば灰干のちらしはマンネリ解消に良さそうです。
- * 白だしの用途の広さにはいつも感動しています。
- * ニンジンしりしりは子どものご飯にも良いです。
- * 環境に配慮した商品が好きです。素材が良いものはシンプルな食べ方で美味しいと実感します。◆



夏休み！SDGs の学習にも！

親子で楽しい！調べ学習にもおすすめ。
顕微鏡とタブレット端末で水質調査！
水の中のプランクトンを探そう。

～水資源の重要性と保全を学ぶ～



日程：8月1日(金)10:30～12:00

会場：高正 U&I センターホール(鹿嶋勤労文化会館)
(住所 鹿嶋市宮中325-1)

定員：30名(小学生以上) ※未就学児同伴不可。

託児：あり(子ども一人 500円／定員3名／生後6ヶ月以上)



参加費：無料

講師：茨城県霞ヶ浦環境科学センター

参加者の声：プランクトンを探すのが面白かった。

プランクトンを初めて見た。観察が楽しい。専門性があり、具体的な内容でとても参考になった。

子どもが興味を持って集中している様子を見ることができて良かった。

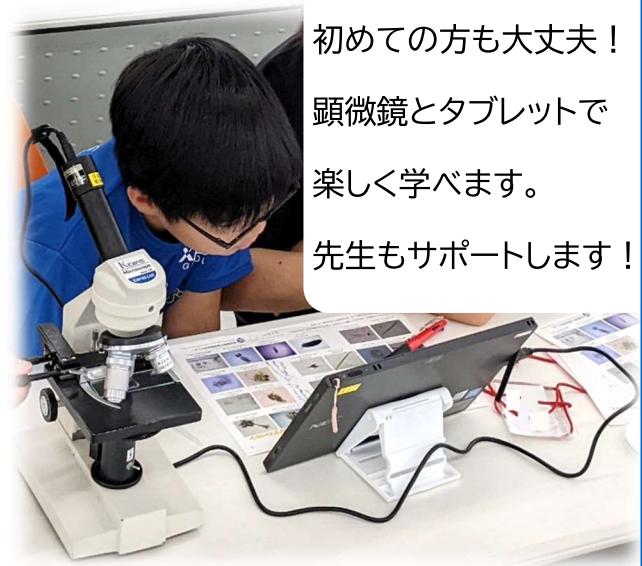
子どもが喜んでいる様子を、親としてとても嬉しい気持ちでしていました。

お友だちを誘っての参加もOK！

■応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。■申込締切6月13日(金)

■お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。

初めての方も大丈夫！
顕微鏡とタブレットで
楽しく学べます。
先生もサポートします！



お申込みはこちら



おすすめ商品 さば灰干(骨取り)／株式会社兆星

『灰干』とは、火山灰で挟み、熟成乾燥させ余分な水分と臭みを取り、旨味を凝縮させた干物です。くさみをのぞいているため、食べやすいです。

RECIPE さば灰干ちらし寿司

▼材料

さば灰干	1枚
ごはん	200g
きゅうり	10g
大葉	1枚
すし酢	大さじ2
紅しょうが	適量

▼丸く盛りつけてみました



▼さば灰干(骨取り)は2枚と3枚があります。



▲ふっくらとして美味しいです。

▼作り方

- ① さば灰干を解凍し、解凍時の水分をとる。
- ② さばを焼く。冷めたら骨を取り、さばをほぐす。
- ③ きゅうりと大葉を千切りにする。
- ④ ごはんにすし酢を入れてよく混ぜる。さば、紅しょうが、大葉、きゅうりを入れて軽く混ぜる。

▼コメント

- ・魚はフライパンとくつかないホイルを使って焼きましたが生臭さも感じませんでした。
- 皮までパリッと焼くことができ、臭みもなく、とてもおいしかった。骨がないので使いやすい。
- ・大葉をたっぷりにしても美味しい。トッピングに錦糸卵をのせても良さそう。