



もっといいね
超えてく

ぱるるん♪12月号

発行 No.202 発行日：2025年12月1日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者：パルシステム栃木センター長 岩淵
問合せ先：0120-390-433

フライパンで
簡単♪

しもつまセンター委員会企画

手作りナンと楽しむキーマカレー

パルシステムの人気のお料理セットを使い時短に調理！
フライパンで簡単に作れる「手作りナン」もアレンジ自在！
キーマカレー、簡単ラッシーも作ってみんなで一緒に楽しみましょう♡



【開催日時】1月21日(水) 10:30～13:00 (受付10:15～)

【開催場所】パルシステム茨城 栃木 栃木センター (小山市横倉新田 198-1)

【募集人数】10人 ※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】500円

【託児】あり 定員3名 お子さま1名につき500円(月齢6ヶ月以上)

【持ち物】めん棒(お持ちの方)・エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・飲み物(水分補給)

【申込方法】下記申込書または二次元コードより申してください 【申込締切】12月19日(金)

※当日の終了時間は、生地発酵状態によって前後する可能性があります。ご了承ください。



みそフェス

しもつま・おやまセンター委員会合同「PLA コラボ」企画

かんたんみそづくり

初心者歓迎

パルシステムのPB商品「産直大豆ドライパック(缶)」を使って、手軽にみそづくりにチャレンジしてみませんか？初心者の方におすすめ！お味噌にあう軽食を食べながらお話をしましょう♪

【開催日時】1月29日(木) 10:30～13:00 (受付10:15～)

【開催場所】パルシステム茨城 栃木 栃木センター (小山市横倉新田 198-1)

【募集人数】16人程度 ※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【講師】PLA(パルシステム・ライフアシスタント)

【参加費】1,200円(材料費・軽食付き)

【託児】あり 定員3名 お子さま1名につき500円(月齢6ヶ月以上)

【持ち物】三角巾・エプロン・マスク・ざる・20cm以上のボウル2個、
マッシャーまたはめん棒・手拭きタオル・筆記用具・飲み物(水分補給)

【申込方法】下記申込書または右記二次元コードより申してください 【申込締切】12月19日(金)



※お預かりした個人情報、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません

< 2企画共通参加申込書 > レ点を付けてください

12月19日(金)×切 栃木センター行

☐ 1/21(水)ナンとキーマカレー ☐ 1/29(木)かんたんみそづくり

組合員名	組合員番号	日中繋がる番号
参加者氏名	(年代 代)	参加者氏名 (年代 代)
●託児お子様氏名(ふりがな)		●性別 男・女
●お子様の生年月日: 年 月 日		●アレルギー 無・有()

【10/2（木）しまんと新聞ばっぐ 開催報告】



下妻福祉センター砂沼荘(下妻市)でしまんと新聞ばっぐ作りを開催しました。今回は食パンばっぐを講師の青木由加氏に教えて頂きました。参加して頂いた2人はリピーターだったこともあり、スムーズに進み時間内で2つ作りました。ティータイムでは、しらすとアーモンドのサクサクせんべい、ぷちたまごパン、シークワサーソーダを試食しました。下妻館閉館の為、今回から違う施設での開催だったせいか今までより参加人数が少なく残念でしたが、砂沼荘は周りが自然に囲まれて落ち着ける部屋でした。「違う形の新聞ばっぐも作ってみたい」との意見もあり、「次回も楽しみです」と言っていました。

【10/30（木）失敗しない太巻きすし 開催報告】

10/30(木)栃木センターで(栃木県小山市)みえぎょれん販売(株)の勝部さんをお招きして『失敗しない太巻き作り』を開催しました。はじめに海苔についての座学で、海苔の収穫量の低下や後継者不足など深刻な問題を聞きました。海に流れる排水基準が厳しすぎると海の栄養も減ってしまうという面白い話もあり、楽しく学ぶことができました。『失敗しない太巻き』の作り方は勝部さんがあみ出した技で、参加していただいた皆さま誰もが失敗せず太巻きを作ることができました。ポイントは《土手》を作ることによって具材がしっかり真ん中にくるというもので、包丁を入れドキドキしながら断面を確認すると見事な太巻きに仕上がっており、あちこちで拍手が聞こえました。今回の太巻きはパルのすし酢、干瓢や椎茸は便利つゆで煮たのですがこちらも好評でした。太巻きの存在が身近になったようで「忘れないうちにもう一度太巻きを作りたい」「孫に作ってあげたい」といった声もありました。



【『産直米の鶏ごぼうピラフ』工場見学学習会報告】

11/14(金)に【産直米の鶏ごぼうピラフ】を作っている全国農協食品(株)関東工場(栃木県真岡市)へセンター委員が工場見学へ行きました。

和風の味わいが人気の鶏ごぼうピラフは、原料米をパルシステム提携産地の米に切り替え、鶏肉を産直にするなどブラッシュアップをおこない、プライベートブランド化した商品となります。



工場に入る前に何重にもホコリを取り手洗い消毒があり、衛生面がしっかりしていると感じました。
美味しさはもちろんですが、安心して注文できると思いました。

前日から煮込んで味をしっかりしみ込ませた具材を「手作業」で炊きあがった米飯に並べていく姿に感動！
地下水で一釜一釜丁寧に炊き上げています。こだわりと鶏ごぼうのいい匂いがたくさんのお見学でした

しもつまセンター委員会 今後の開催予定

12月12日(金) 温活料理

1月21日(水) 手作りナンと楽しむキーマカレー

2月3日(火) しまんと新聞ばっぐ

・2月パルの会 ・3月子育てしゃべり場 in パル

会場：下妻市立千代川公民館

会場：栃木センター

会場：下妻市役所予定

会場：未定

