



ぱるぱる 3月号

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 鈴木康弘

「とっても簡単！みそ作り教室」を開催しました

日時：1月30日（金）10:00～12:30 会場：なかセンター 参加者：15名

PLA(パルシステム・ライフアシスタント)を講師に、みそ作りに挑戦しました。産直大豆ドライパック缶を使うことで、大豆を煮る時間を大幅に短縮できます！まず原料である大豆と、みそについて学びました。その後、作り方のデモンストレーションを見て、みそ作りがスタート！温めた大豆をよく潰し、人肌まで冷ましたら麹菌をよく混ぜます。茹で汁で硬さを調整し、保存容器に空気が入らないようにつめます。塩をふり、蓋をして1ヶ月ほど熟成させます。大豆はタンパク質が豊富で、必須アミノ酸や食物繊維なども含まれる素晴らしい食材です。麹菌を加え、発酵させてみそになると、より栄養価が高まります。ぜひ毎日の食事に取り入れて頂きたいです。みそ作りの後は、試食をしながら楽しい時間を過ごしました。



大豆を潰すのに奮闘中！ 試食しながら楽しく交流♪

～みそマヨレモンディップレシピ～

〈材料〉*5人分

みそ 32g

マヨネーズ 55g

砂糖 大1

レモン果汁 小1/4

ごま油 小1/2 (お好みで)

*砂糖は少なめでよく溶かし、レモン果汁は少し多めに入れるのがポイント！



いきいき cafe

日時:1月22日(木)10:00～12:00

場所:なかセンター 参加者:7名

講師:石崎奈保子先生



椅子ヨガでじっくりと体を動かした後、いちご大福作りを行いました。センター委員おすすめの簡単レシピで、その手軽さと美味しさに参加者のみなさんは大満足でした。調理中も和やかな雰囲気、茶話会は会話も弾み、とても楽しく充実したひとときとなりました。

～椅子ヨガ&手作りおやつでホッと一息～

～いちご大福レシピ～

〈材料〉*6～7個分

いちご 6～7粒(小粒)

白玉粉 80g

あんこ 30g (1個分)

×6～7個分

砂糖 大さじ2

片栗粉 適量

水 100cc

*2回目のレンジでさらに20～40cc加え調整

〈作り方〉

耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてかき混ぜラップをかけて3分レンジにかける。容器を取り出し、白玉粉をへらでかき混ぜ、更にラップをして2分レンジにかける。まな板の上に片栗粉を敷き、白玉粉を棒状にして熱いうちに6～7等分する。あんこで包んだいちごを包む。



～今後の予定～

☆さわやかサロン(リフレッシュヨガ)

☆パルの会(パルの商品についてもっと知ろう)

☆大人女性の夏の養生(アロマとともにリラックス)

☆お野菜カフェ(女性生産者と交流)

☆産直交流キムチづくり

☆ナチュラルクリーニング

☆親子企画(森の探検?!)

などなど♪

*詳細は「ぱるぱる」でお知らせします。ぜひお申し込みください！