

みとっぱる 便り5月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2026年5月4日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 新田川
問い合わせ先:0800-800-6648

今後の予定

5月7日(木)いきいき体操 /主催:palくらぶ体操

5月13日(水)すっきりヨガ

5月18日(月)椅子ヨガ

5月26日(火)おやこひろば



パルシステムのお気に入り商品／企画参加者の声(一部)

■産直たまご・・・とても新鮮でおいしくいただいています。サイズもさまざまなので、用途によって使い分けののに便利です。

■生乳70%の飲むヨーグルト・・・甘さひかえめでさらっとして飲みやすい。酸味が苦手な子どもも飲みやすいのかよく飲んでくれます。

■さばのみぞれ煮(骨とり)・・・魚が苦手な子どももこれは食べてくれます。とても美味しく、手間もなく、湯せんで食べられるのは助かります。夜ごはんに手軽に煮魚を食べられるのは嬉しいです。

■ルッコラ・・・香りがよく、風味が良い。サラダで食べるとしっとりやわらか。オリーブオイル、塩、パルメザンチーズでサラダにすると子どももよく食べます。

■北海道冷凍栗かぼちゃ・・・ホクホクしていておいしい。そのままでも美味しいですが、サラダにしてもおいしいです。鍋で煮るだけで煮物ができるのもとても便利。素材の味が美味しいのでお気に入り。

<開催報告>

3/24(火)八丁味噌の学習会を開催

冒頭、【超えムービー】につぼん食遺産「八丁味噌」を視聴しました。動画では、愛知県岡崎市八丁町を舞台に江戸時代から造り続けられていること、木桶は約6トンの大きさ、味噌玉の原料は大豆と麴、塩のみ。大きさも厳格な川石の重しをのせて2年以上熟成していることなどが紹介されました。

調理では、みそのコクとスパイスの風味がマッチしたカレー味の肉みそ、味噌汁、炊き込みごはん、野菜炒め、味噌カツのソース、デミグラスソースを作りました。かための八丁味噌の取り扱いや風味など味噌の特徴を知り、他の味噌にはない濃い旨味やコクがよく分かりました。

<参加者の声>

アレンジ幅が広く、手軽に美味しくいただけた。みんなで分担して調理するのは楽しい。八丁味噌のことや使い方がよく分かった。調理も楽しく、美味しさを知ることができた。八丁味噌に関心があったので参加して良かった。使い切れなかったものも使いきれそう。活用方法が分かった。日本の歴史や文化の一つであり、今後も残していきたいと思った。

まるや八丁味噌・・・愛知県産大豆で作った大豆こうじと塩、水を木桶に仕込み、積み上げた石で重しをして、天然醸造で二夏二冬熟成させた味噌。水分が少なく、じっくり熟成させた八丁味噌は、濃い旨味の中に、ほのかな甘みを感じる独特の風味が特徴。



イベント参加者募集中！

女性のためのリラックスヨガ

日頃の家事や育児で凝り固まった体を動かして癒しの時間を過ごします。

「からだがよくほぐれた」との声が寄せられています。

申込多数のため両日の申込はできません。

日程	①すっきりヨガ 6月15日(月) ②椅子 ヨガ 6月22日(月)
時間	10:00~11:30
定員	各回 15名
参加費	300円/一人

申込はこちら



共通事項

- 応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。
- 申込締切 5月15日(金)
- 会場が『みとセンター』の場合、住所は東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1 です。
- 問合せ TEL0800-800-6648(月~金 9:00~16:00)
- アレルギー食の対応はしておりません。予めご了承ください。
- 託児ありの場合、イベント前日 17時以降のキャンセルはキャンセル料 500円が発生します。詳細は書類をご確認ください。
- 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。内容は中止、変更等生じることがあります。

おやこひろば

おやこでのんびりと過ごす『おやこひろば』。

パパ、ママ、お子さん、マタニティの方もご参加 OK！

みんなでゆったりと過ごしながら子育ての情報交換などをしましょう。

授乳やミルク、飲料など各自必要なものはご持参ください。

ベビーカーや抱っこひもでの参加も OK です！

日程	①5/26(火) ②6/23(火)
時間	10:00~11:30
定員	親子 5組程度
参加費	300円/一組

申込はこちら

