

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京  
機関誌  
2025

# わいわい

1

パルシステム東京  
公式SNSはこちらから



いつもの鍋  
マンネリ打破したい

パルシステムのお仕事すごろく

新年のあいさつ

パルシステム東京の公式ホームページをチェック！

**|| SNSプレゼント ||**  
キャンペーン

左の商品がもらえる、  
チャンス！  
合計30名 2025年1月26日まで

こんせんくん  
QUOカード(500円)を  
**20名に**  
詳しくは16ページの下を  
チェック！

クロスワードパズルに正解すると...





冬はお鍋♡  
でも、マンネリに  
なりがち...



まずは、  
具材をアレンジ  
してみましょー

冬の食卓の定番、鍋料理。  
「栄養満点でおいしいけれど、いつも同じで...」  
という悩みも多いのでは...  
目先を変えようと、  
もっと鍋が楽しくなるかも！

今年も

# マンネリ打破したい

# いつもの鍋

## 健康に過ごしたーい



身体が温まって代謝が上がり、野菜もたくさん食べられる鍋は、健康の味方。  
ときには健康や美容を意識して、こんな鍋はいかが？

### 貧血解消鍋



あさりや厚揚げは鉄分が豊富。野菜に含まれている鉄分は吸収されにくいので、柑橘類などのビタミンCと一緒に食べると吸収力アップ

### デトックスきのこ鍋



きのこ各種  
キャベツ  
ごぼう  
切り干し大根  
かき

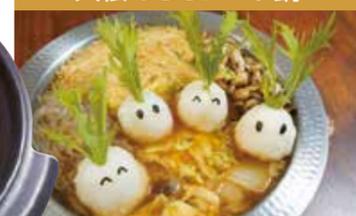
食物繊維が多い野菜も、鍋にすると食べやすい。かきに含まれるタウリンは、肝臓の機能を高めデトックス(毒素排出)の助けに

## 子どもを喜ばせたーい



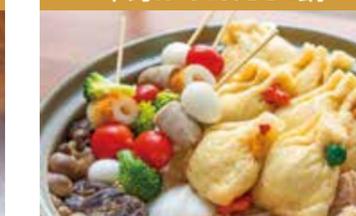
たまにはちょっと手間をかけて、エンタメ要素をプラス。  
「また鍋〜？」が「鍋がいい！」に変わるかも

### 大根おろしアート鍋



大根おろしをかたくしぼり、形を作って、のりや黒ごまなどで飾って。野菜や動物が鍋のお風呂につかっているみたい♡

### 中身はなんだろ？鍋



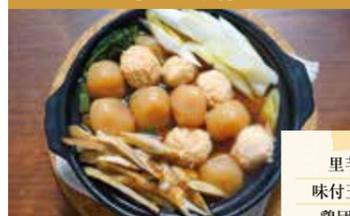
油揚げを袋にして、ウインナー、もち、うずらの卵などそれぞれに違う食材を入れて。中身は食べてみてのお楽しみ！のどにつまらせないよう気をつけてね

## もっともっと時短で作りたいーい



鍋スープの素を使えば、手軽な鍋料理。包丁いらずの野菜や便利な加工食材を使って、もっと時短＆簡単に

### 芋煮風鍋



『便利つゆ』ベースに、冷蔵庫の常備食材で即席芋煮。冷凍野菜は鍋にも大活躍

里芋(冷凍)  
味付玉こんにゃく  
鶏団子(冷凍)  
ほうれん草(冷凍)  
ささがきごぼう(冷凍)  
長ねぎ



『山形味付玉こん』  
10個250g / 322円



『焼あごだし寄せ鍋スープ』  
200g / 397円



『キムチ鍋スープ』  
200g / 365円



『餃子にしよう!』  
20個350g / 518円

### 餃子もやし鍋

どんなスープにも餃子はぴったり。ラー油や酢、麻辣醤などが入ったつけだれを添えれば、味変にも

冷凍餃子  
もやし  
にら



## ちょっと変えたーい

大好きな定番鍋に入れる食材を一品変えるだけで、新鮮に感じるかも

### 鍋の王道、白菜を変えてみる!

シャキシャキ!



キャベツ

せん切りにすると、いつもと違った食感に。しゃぶしゃぶにもぴったり



豆苗

山盛りにして栄養たっぷり。火のとおりが早いので、最後に加えて



レタス

レタスまるごとベロリ。塩とにんにくのつけだれも合う!

### 変わり種投入!

レモン、パクチーなどを入れても



チーズ

コクが出る!

カマンベールチーズに切れ目を入れて、まるごと投入。和風鍋にもマッチ



しゅうまい

白菜の間にしゅうまいをつめて、ミルフィーユ鍋風にしても



揚げ物

から揚げや天ぷらもあり! シメがうどんなら、さらに好相性

### 焼き目をつけて風味アップ!

キムチも焼いてから入れるとおいしいよ



肉や魚



野菜やおもち

きりたんぼ玉(だまこもち)の作り方  
ごはん1膳分をポリ袋に入れ、上からすりこぎなどで粗くつぶす。片栗粉(小さじ1)を混ぜ、小さく丸め、トースターやグリルなどで焼き色がつくまで焼く



# 人気の3大鍋に スープから挑戦!

## 豆乳鍋



シメは /

『産直小麦の冷凍うどん』で! 煮立たせたくないでレンチンしてから投入。ゆでたそうめんもおすすめ。お好みで、七味や麻辣醤を加えて

### 材料 (4人分)

- 豚バラ肉.....300g
- 人参.....1/2本
- ごぼう.....1/2本
- 白菜.....1/4個
- 豆腐.....1丁
- 長ねぎ.....1本半
- 水菜.....1/2束
- 水.....600ml
- 昆布.....1枚(約10×5cm)
- 「みりん」.....大さじ1
- A 酒.....大さじ1
- 「みそ」.....大さじ1
- 白だし.....大さじ2 ~ 3
- 豆乳.....600ml
- 塩.....適宜

### 作り方

- 鍋に水と細切りにした昆布を入れ、30分ほどひたしておく。
- 肉と野菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにする。白菜は白い部分と葉の部分に分けておく。
- 鍋を強火で温め、ふつふつしてきたら、肉、人参、ごぼうを入れ、煮立ったらアクを取る。弱火にし[A]を加え混ぜる。
- 白菜の白い部分、豆腐、長ねぎ、白だし大さじ2を加え中火にして、白菜の葉で鍋全体にふたをするように入れる。
- 8分ほど煮たら弱火にし豆乳を加える。味が足りないようなら、白だしや塩を少しずつ加えて味を調え、水菜を加える。

豆乳は、分離しても問題なし! 分離させたくない場合は、「調整豆乳」を使うか、食べる直前に弱火で加えましよう



マンネリ打破!

### 途中で味変

- ラー油や肉みそを入れて、担々風
- ゆずこしょうを入れて、スパイシーに

### ほかのおすすめ具材

- 餃子・鶏モモ肉
- キムチ

## 麻辣火鍋



### 材料 (4人分)

- 豚バラ肉.....300g
- 白菜.....1/4個
- 豆腐.....1丁
- しめじ.....1/2パック
- 生きくらげ.....1パック
- チンゲン菜などの青菜.....1株
- 長ねぎ.....1本半
- にんにく(すりおろし).....小さじ2
- しょうが(すりおろし).....小さじ2
- 油.....大さじ1
- 豆板醤.....大さじ2
- 水.....650ml
- 中華だし.....小さじ2
- A 白だし.....大さじ1
- 酒.....大さじ3
- しょうゆ.....大さじ3
- 花椒(ホアジャオ).....10~15粒

### 作り方

- 肉と野菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。長ねぎは、半分はみじん切り、半分は斜めに切り、白菜は白い部分と葉の部分に分けておく。
- 鍋に油を入れ弱火にし、にんにくとしょうが、みじん切りにした長ねぎを加え炒め、豆板醤を加える。香りが出てきたら[A]を加え中火にし、よく混ぜる。
- 肉、白菜の白い部分、豆腐、しめじ、生きくらげを②に加える。火がとおったら、花椒を指で少しつぶすようにして加え、残りの白菜と長ねぎ、青菜を加え、火がとおれば完成。

マンネリ打破!

### 途中で味変

- 酢を入れて、さっぱり
- ラー油や麻辣醤を入れ、さらに刺激的な辛さに

### ほかのおすすめ具材

- 白身魚、えび、たこなどの海鮮
- トッポッキ
- にら、バクチャー



シメは /

中華麺がおすすめ。インスタントラーメンで作れば、海外の屋台の気分に

## 手作り簡単スープで ときにはソロ鍋

家族の食事時間がバラバラ、塾帰りの子ども、一人ごはん、そんなときは一人用の小鍋を用意して。一品で栄養満点の鍋で、身体も心もホカホカ

### 基本の寄せ鍋

- 白だし.....大さじ1
- 水.....240ml

### 味噌バター鍋

- 白だし.....小さじ2
- みそ.....小さじ2
- バター.....小さじ1
- 水.....240ml

1人分

具材を鍋にセットして冷蔵庫に入れておけば、あとはスープを入れて煮込むだけ

注:セットした生の食材を長時間入れっぱなしにしないこと



### トマト鍋

- 白だし.....小さじ1と1/2
- チキンブイヨン.....小さじ1と1/2
- トマトジュース.....240ml

### 中華風鍋

- 水.....300ml
- オイスターソース.....小さじ2
- 鶏ガラスープ.....小さじ2
- しょうが(すりおろし).....小さじ1

1人分のスープを覚えれば、人数分に合わせて応用も!



一度にいろんな鍋を楽しみたいときも

### 鍋にはバルシステムの“白だし”が便利

本格的なだしの味が手軽に楽しめ、料理の色もきれいな仕上がりに。組合員がリニューアルに協力し、化学調味料不使用などにこだわりつつも、だしが增量され、さらに味に深みのある商品に。和風にも洋風にも合う万能調味料

『素材がいきる白だし』900ml / 754円

商品価格は、すべて標準価格・税込みです。レシピ監修:彦坂貴子 栄養監修:村上安曇(管理栄養士) 取材は2024年12月13日現在

## トマト鍋

### 材料 (4人分)

- 鶏肉.....200g
- 玉ねぎ.....1個
- しめじ.....1パック
- ウインナー.....1袋
- 人参.....1/2本
- キャベツ.....1/2玉
- ピーマン.....2個
- ミニトマト.....8個
- 『カットトマト』.....1パック
- にんにく(みじん切り).....適量
- オリーブオイル.....大さじ1
- 水.....650ml
- コンソメ.....3個
- 塩・こしょう.....適宜
- しょうゆ.....適宜

### 途中で味変

- バターや生クリームを入れて、マイルドに
- カレー粉、またはカレールーを入れて、トマトカレーに

### ほかのおすすめ具材

- えび、あさりなどの海鮮
- アボカド
- ツナ缶、もち

### 作り方

- 肉は塩・こしょうをふり、玉ねぎはくし切り、人参は輪切り、キャベツは4等分にくし切り、ピーマンは種を取って細切り、しめじは小分けしておく。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で熱し、香りが出てきたら、肉と玉ねぎを加え、中火で炒める。
- しめじ、ウインナーを加えて、5分ほど炒め、水とコンソメを加える。
- 人参、キャベツ、カットトマトを汁ごと鍋に入れ、アクを取ってから15分ほど煮込む。
- ピーマン、ミニトマトを加える。ひと煮立ちしたら、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。

シメは /

ごはんやシュレッドチーズを入れてリゾットに。パスタもおすすめ

# お仕事すごろく

特製サイコロとコマをダウンロードして作れるよ！鉛筆をサイコロにしても◎



「来週は豆乳鍋だ。材料を注文しよう！」  
注文したパルシステムの商品がどうやって家に届くかわかるかな？  
すごろくをしながら、働く人たちを見に行こう！



スタート

パルシステムの商品で好きなものを3つ言う。答えられたら2つすすむ

カタログで白だし、餃子、豆腐、白菜を探していたら、おいしそうなのがたくさんあって、うれしくなって1つすすむ

## カタログを作る パルシステム連合会商品企画部



パルシステムの商品を知りつきた商品企画部の職員が、カタログとインターネット注文サイトを作っています。季節に合った商品を掲載したり、旬の食材を使ったレシピを考えたりしています。ときには産地に勉強に行くことも。注文サイトにはクイズを入れるなど、楽しく注文できる工夫もしています。

私の好きな『おやつソーセージ』もカタログにのせてね！



## 配達に出発！



1台で1日に約60～80軒の組合員に配達。安全運転はもちろん、大切な荷物を心をこめて運びます。



配達中、迷子を見つけて、交番へ。地域の見守りができて2つすすむ

ストップ！

## 注文しよう

注文は注文用紙派？ ネット派？  
ネット ▶ 右に1つすすむ  
用紙 ▶ 下に1つすすむ

スマホ注文は外出先でもできて便利で助かる。1つすすむ



## 配送センターで配達の準備

パルシステム東京にある17の配送センターのなかで、一番大きいのは足立センター。67台のトラックで、1日約4,800軒に配達するため、朝5時から準備をします。トラックの多さにびっくり！

2つすすむ



カタログに地域限定のチラシを入れているよ



26

「パルシステム」をさかさから3回言って！  
言えたら1つすすむ  
間違えたら2つもどる

ストップ！

## 荷積み

配達する順番を考えながら、トラックに荷物を積み込みます。



## ゴール



パルシステムの商品で作る豆乳鍋はサイコーだね！

こんなに多くの人と一緒に食べてくれるんだね！

いつもありがとう！

## お届け

こんにちは、パルシステムです！



商品を大切に、配達担当さんが大切に。不在のときも、ていねいな置き方を心がけています。

## セットセンターで商品をセット

配達の前日(青果は2日前)、セットセンターに届いた商品を「ピッカーさん」が組合員名のついた通い箱に一つひとつ入れていきます。セットが完了したら、配送センターに運びます。セットの速さにびっくり！

2つすすむ



棚の裏側で商品を補充する力仕事

ピッカーさん



1レーンに十数人が並び、ベルトコンベアで流れてくる通い箱に商品を入れていきます

## 産地・メーカーが商品を発送

産地・メーカーは、システム部から注文が届いたら商品を用意し、セットセンターに届けます。



配達の前日を作って届けます

野菜は注文がきてから収穫するものも



セットセンターは首都圏に10カ所。適した温度で商品を管理するため、温度帯の違うセンターごとにセット。今回は3つのセンターを紹介！

### すぎと 杉戸センター (ドライ品)

1日約20万点の商品を約260人でセット。常温食品のほか、洗剤、ペーパー類、衣料品など、商品は大きさも形もさまざま。びんなどの割れもの、お米など重たいものもあって大変。カタログや「わいわい」もここでセットされています。

### みなみおおさわ 南大沢センター (冷凍食品)

冷凍食品のセンターなので、建物全体が冷凍庫。スタッフが作業する部屋は5℃。-20℃の保管庫では、人ではなく機械が商品運びます。

### いわつき 岩槻センター (青果・冷蔵品)

約460商品をそろえる、生鮮部門のなかで一番商品数の多いセンター。約420人が働き、毎日約10万箱をセットしています。

野菜をカットしたり、重さを量って袋に入れたりする仕事もあるよ

こお 小分げさん

# 新しい年を迎え 松野理事長に いろいろ聞きました



組合員の代表である  
パルシステム東京理事長が、  
『わいわい』編集スタッフの質問に  
答えてくれました。

和服を着るのが好き!

パルシステム東京  
理事長 松野 玲子

東村山市在住。  
安全な食品を利用したくて組合員に。  
好きなパルシステム商品  
石けん商品。なかでも「水ばしょう」  
無人島に持っていくもの  
種子(食べ物を育てたい!)



Q 好きな鍋は?



鍋料理はなんでも好き。化学反応のように、いろいろな具の味が混ざり合っ  
てますますおいしくなるのが快感! 人と人のつながりも、鍋料理のようにそれぞ  
れの特徴がうまい具合に化学反応して、よりよい社会になったらいいですね。  
みんなでおしゃべりしながら取り分けると、心も胃袋も満たされます。そしてシ  
メのおじやか麺で食べきるのがお約束。うどんだったら、もちろん『産直小麦の冷  
凍うどん』。共生食品の名品です。



Q いちばん、影響を受けた人は?



息子です。私から生まれたのに、生まれたときから別人格。生まれたときは本能で  
泣いて意思表示。その後も一つひとつの成長と自立に驚かされました。「へえ、そう  
思うんだ」と気づかされたり、「そうするんだ」と発見があったり。  
もちろん、いろいろと子育てで悩んだりもめたりしたけれど、私を成長させてくれ  
た人だと思います!

Q カラオケで歌っちゃう曲は?



『勇氣100%』です。  
子育て中に息子と観ていたアニメ『忍たま乱太郎』の主題歌です。夢に向かってみんなが  
んばろうというストレートな歌詞の明るさから、いつも元気をチャージしていました。最近  
は、「勇氣=有機かなあ」と思ったり(笑)。未来に向けたその深い歌詞に感銘を受けています。  
戦争や物価高騰など不安な時代ですが、一人ひとりの力は小さくても無力ではありません。  
信じてあきらめないことが原動力になります。  
笑顔でつながり、勇氣100%で、「ありがとう!」が行き交う街を作っていきましょう!!



## 鍋料理に マストアイテムの 作り手たちにも あれこれ聞きました



共生食品株式会社  
代表取締役  
三澤 孝治さん

おもな商品  
「産直大豆のもめん豆腐」をはじめ、絹、厚あげ、焼豆腐などの豆腐  
商品のほか、「産直小麦の冷凍うどん」などの種類も  
最近、感動したこと  
ロサンゼルス・ドジャース、ワールドシリーズ制覇!  
悲願達成の大谷翔平、あっぱれ!  
好きな鍋料理  
すき焼き。割り下がしみ込んだ焼豆腐は、お肉より、む  
しろ私は笑顔になってしまふ

Q 社内に込められた  
思いは?



「共生」という言葉には、自然を  
慈しみ、自然の営みに逆らうこと  
なく、自然の恵みや力を最大限に  
活用してもの作りを行うという、  
企業理念が込められています。  
たとえば豆腐作りで出るおか  
らなどの有機性廃棄物は、ほぼ全量を肥料や飼料などの原料に。  
こうした循環のしくみは、「自然との共生」「自然もひと大切に」  
を追求してとり着いた理想のカたちです。

Q 今年の抱負は?



国産大豆とにがりを使い、消泡  
剤を使わないパルシステムの豆  
腐がなぜ生まれたのか、その原点  
を大切にすること。パルシステム  
東京の前身生協、北多摩生協時  
代の組合員さんの思いや背景を  
伝えていく・つないでいくこと。また、開発に携わったみなさんの  
思いを考えながら、パルシステム東京のセンターまつりや学習会  
に参加させていただこうと思っています。

そして、持続可能な社会を実現するために、食をとりまく環境  
や資源、地域などの課題に向き合い、豊かな食生活と食文化、さら  
には豊かな自然を残していけるよう、がんばっていきます。



JAつくば市  
谷田部産直部会  
産直部会 部長  
関口 和美さん

おもな作物  
白菜、キャベツ、なす、ピーマンなど  
2024年で心に残っていること  
猛暑! 夏、出荷するピーマンは実が  
焼けてしまい出荷減。冬の白菜とキャベツは出荷遅れ  
に…。深刻です。  
鍋料理で好きな具材  
豚肉。豚肉が入っていればどんな味でもうれしい

Q 温暖化の  
ご苦労は?



白菜は、夏にビニールハウスで育て  
た苗を、畑に植えます。ところがこの  
猛暑。ハウス内の温度は急上昇。そこ  
で遮光ネットをかけるのですが、その  
効果はイマイチ…。

また、苗の植え付けも猛暑と少雨  
の影響で遅れました。乾いた畑に苗を植えても枯れてしまいま  
す。予定の時期になっても雨が降らず、そのぶん作業が遅れ、収穫  
も遅くなりました。気候変動への対応は、本当にむずかしいです。  
栽培スケジュールを何度も考え直しながら作業していますが、ど  
うしても影響が出てしまっ…。

鍋に欠かせない白菜の最初の出荷が10月にずれ、組合員さん  
をお待たせしてしまい申し訳なかったです。でもそのぶん、谷田部  
の白菜は2月までお届けします。いろいろな鍋で楽しんでください。

Q 今年の抱負は?



昨年の秋には、収穫祭を開催でき  
ました。台風被害とコロナ禍で開催で  
きなかったため、5年ぶりです。生協  
の組合員さんや地域のみなさんに収  
穫体験などを楽しんでいただけまし  
た。

今年も収穫祭でみなさんと再会することを、  
正月から楽しみにしています。



## 今年もよろしく お願いします!

みなさま、あけましておめでとうございます。昨年はパルシステム東京の事  
業と活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。



今年は、国際協同組合年です。こん  
な時代だからこそ、よりよい未来を作  
るために手をつなぐことが大事だと、  
国連が再認識し、2025年を2回目の  
国際協同組合年とすることを宣言しました。

メーカー、生産者、協力団体のみなさんと、組合員が  
力を合わせて、よりよい社会にしていきたいですね。  
いっしょにがんばりましょう!

パルシステム東京 理事長 松野 玲子

イラスト:豊岡絵里子

### 2024年度上半期 パルシステム東京の事業と活動

**食べもの**  
食料自給率向上をめざし、PB  
商品の国産原料への切り替え  
を進めました。また、組合員が  
参画した商品開発や、組合員の  
食育リーダーやPLA(パルシス  
テム・ライフアシスタント)によ  
る食の安全についての学習会  
を開催しました。



田植え体験などの産地交流にもたくさんの  
組合員が参加

**地球環境**  
リユース・リサイクルの推進や、  
石けんの利用普及に向けた活  
動に取り組みました。また、電力  
市場の悪化などを受けて停止し  
ていたパルシステムでんきの受  
け付けを再開しました。



平和カンパ贈呈先のNGO団体からガザや  
ウクライナ市民の現状を聞くイベントも

**人**  
「くらしに困っている方をお米でささえる募金」や、セットセンターの予  
備青果の提供など、地域の支援団体と連携した困窮者支援活動に取り  
組みました。

**パルシステム事業**  
くらし応援企画による利用増など、毎週多くの組合員の利用に支えら  
れ、供給高は前年・予算とも上回りました。

**福祉事業**  
保育事業は安定した運営が続い  
ています。介護事業は人材不足  
や法改正による収入減などの影  
響で苦戦していますが、福祉事  
業全体では黒字経営を堅持して  
います。



新宿御苑で自然体験を楽しむ、ぱる★  
キッズ府中の園児たち

### 2024年度 上半期の経営報告

2024年4月1日~9月30日 (数値は1万円未満、切り捨て)



予算比  
**102.4%**



# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
わいわい編集が現場レポート

地域の組合員に商品を届ける拠点となる配送センターでのセンターまつりが、昭島センターと、青梅センターとの合同で開催されました。出展した16の生産者、メーカーなどが、商品カタログに登場するパンやウインナー、豆腐などの商品の試食や販売を行いました。

青果の販売では、1年でいちばん野菜の種類が多い時季とあってキャベツや白菜、ブロッコリー、落花生など、とれたて野菜が来場者をお出迎え！「全部試食したけど、『おいしい』しかでてきません！」「気になっていた商品が試食できてよかった。注文します」と大満足。作り手たちも、『『おいしい』と言ってもらえるのが一番うれしい』。会場から笑顔があふれていました。

## 10/26 パルシステム東京多摩西風エリアまつり in 昭島センター

### 日ごろの思いを伝えたい！ センターまつりで 商品を真ん中に交流しました



組合員活動の紹介コーナーでは、委員会が開催したイベントで作った作品の展示や、エリアニュースの委員会紹介号を配付して活動をアピール。「委員会ってなあに？」を伝える動画も流し、興味をもった方に活動の楽しさを伝えていた



#### 来場者、メーカー、職員が 楽しく交流できました

昭島センター 石田 篤史 活動長(写真右)  
青梅センター 北見 浩之 活動長

組合員さんが、ふだん気になっていた商品を試したり、メーカーさんと話ができたりするなかで、いろいろな発見があったのでは。楽しい時間を過ごしてもらえたと思います。職員もこういう機会にメーカーさんや組合員さんと交流して、今後に生かしてもらいたいと思っています。



#### パルシステム東京のイベントに 参加しませんか？

親子で参加できる講座や、みんなで調理する講座などを開催。  
こちらから場所や日時などを選んで探してみよう ▶▶▶



日本の食文化を知るコーナーでは、せんべいの手焼き体験も。「せんべいってお米で作るんだよ」の言葉に、「えっ、お米で!？」と驚く子どもたち。周囲も思わず笑顔に



ハロウィンのリース作り、楽しかった！  
かわいいオーナメントをいっぱいつけました！



こんせんくんと  
いっしょに!



ヨーヨー釣りは  
人気の的

## 10/21 Z世代のトリセツ ～自分自身が幸せになるためのヒント～

「生まれたときから生活にネットがあるZ世代は、社会問題への関心が高い一方、安定志向が強いなどの特徴があります」と講師の眞壁玲子さん(東京学芸大学講師)が解説し、グループごとに意見交換しました。家族や仕事先のアルバイト



学生などのZ世代とのエピソードを紹介し、自分たちとの違いを実感する参加者たち。講師は、「彼らを尊重しつつ、あなた自身の思いも大切に」と締めくくりました。  
[北東下町エリア交流会実行委員会]

参加者の声 ◀ 「苦手意識のあったZ世代。彼らの特性を知って理解することで、彼らの得意な面から学ぶことで、楽しくコミュニケーションできそうです」

## 11/8 食育リーダーの食育講座 老化の原因?! 「AGE」って何?

AGEフードコーディネーターでもある食育リーダーの星野美江さんを講師に、さまざまな老化現象の原因物質のひとつとされる「AGE」について学習。「AGEは、たんぱく質と糖が加熱されてできる物質。体内にAGEをためないよう



にするには、蒸す・茹でる、煮る調理を中心に、焼く、揚げる調理を控えめに。食べる順番にも工夫を」と解説。AGEを抑制するとされる酢とブロッコリースプラウトを使い、手まり寿司を作りました。 [パルシステム東京]

参加者の声 ◀ 「AGEを増やさない調理法を学び、食生活について考えが変わりました」「自身の体験を交えながらお話ししてくれて、よかったです」

## 10/29 まぐろの秘密を知っておいしく食べよう! 今日からみんな、まぐろ博士に

冷凍まぐろのサクなどを上手に解凍したいと、製造メーカーの山菱水産(株)の出澤さんを講師に、解凍方法などを学習。サクはていねいに水洗いして解体時の切りカスを落とし、塩水に10分つけるのがポイント。ペーパータオルで包み冷



蔵室で休ませるブコの解凍方法にチャレンジしました。まぐろの漁法や種類と特徴、温暖化の影響なども知り、頭もおなかも大満足の時間になりました。  
[南部環境委員会、スローライフれんげの会委員会]

参加者の声 ◀ 「解凍したときの水っぽさがなく最高においしかった」「種類や味の違いなどていねいな説明を聞き、まぐろの選び方がよくなった」

## 11/10 食品や子どもたちの尿を検査 農薬検出データと解説で食の現状を知る

中国産野菜の残留農薬検出などの実績がある、(一社)農民連食品分析センター所長の八田純人さんが講師の学習会。小麦や大豆栽培で多用される除草剤「グリホサート」がパンや菓子、尿・髪などから検出したデータを紹介。また、作



物の中にまで浸透する「ネオニコチノイド」が野菜や子どもたちの尿などから検出された結果も報告。一方で、「僕が数日間、野菜は有機だけという食生活を続けた結果、検出量がほぼゼロに」とも話し、「日本は経済性が最優先され、世界でも農薬使用の多い国です。食の安全に関心をもつことで、社会を変えたいですね」と結びました。 [子どもたちの環境を考える委員会]

## INFORMATION

### 10/24 第19回定例理事会開催

- (1)「2024年度第1回総代会議」の開催並びに「2024年度上半期のまとめ」決定の件  
第33回通常総代会議に向け、「2024年度第1回総代会議」の開催と「2024年度上半期のまとめ」の決定を議決しました。
- (2)長期預金預け入れ承認の件  
資金運用細則に則り、現金預金の一部を金利条件のよい長期預金(元本保証商品)に預け入れることを議決しました。
- (3)「福祉専門職員賃金規則」改定の件  
福祉職員の処遇向上(職務資格手当の支給対象を管理者へ拡充)のため、「福祉専門職員賃金規則」の一部改定することを議決しました。

### 11/9~

#### 第1回総代会議を 5会場と2回のオンラインで開催

2024年度上半期の事業と活動が、昨年の通常総代会議で決めた方針どおりにすすんでいるかを確認する、第1回総代会議が開催されました。理事会が事業と活動の進捗状況などを報告したあと、総代たちはテーブルごとに活発に意見を交換しました。「米が供給不足になったのは困りました」「配送の夏季休業はよい取り組みだから、来年も実施を」などの意見がありました。今回の意見は、第2回と第3回総代会議でさらに議論され、第33回の通常総代会議案に反映されます。



パルシステム商品のこと、福祉や平和の取り組みのことなど、さまざまな意見を発言する総代のみなさん(池袋IKE-Biz)

### 11/17

#### 「越後てまゑ味噌」のみそ職人直伝! 親子de手づくりみそ作り体験

パルシステム東京独自チラシ「産地だより」に掲載している「越後てまゑ味噌」の竹直生産組合(上越市竹直地区)による味噌作り体験を実施しました。11月16日には「ばる★キッズ足立」で、17日には新宿本部で開催し、たくさんのお親子が参加しました。味噌の原料は五島灘の塩と竹直生産組合が栽培した大豆と米麹のみ。だからこそ混ぜ方が大切と聞き、みんな、「おいしい味噌にな〜れ」と用意された材料を真剣に混ぜ合わせました。大人も「以前、YouTubeを見ながら自分なりに作ったときの疑問を、生産者さんに直接質問できて勉強になりました」など、参加者一同大満足でした。



ゆで大豆をミキサーですりつぶす作業には、あちこちのテーブルから「私もやりたい!」の声があがっていました(新宿本部)

# わいわい TALK

みなさんの身のまわりのできごと、家族のおもしろエピソード、「私のレシピ」を紹介します



## 家族で掘ったさつまいも 甘みも増しておいしいです

10月に、家族4人でさつまいも掘りに出かけました。天候もよく、とっても気持ちよかったです。軍手をはめた手でやさしく掘っていき、たくさんのさつまいもが掘れました。1カ月弱経過し、日ごとに甘みが増して、おいしさもアップしてきています！

大田区 まやこ



渋谷区/さくら茶  
ロサンゼルス、レドンドビーチのパンケーキ屋さん。窓からおねだりしてくるカモメに、びっくり！ペコリとおじぎするんですよ。



## “パルさん”再開2カ月 安心して食べられるありがたさ

パルシステムを再開してから2カ月あまり。物価が上がり、スーパーで買うよりも、安心して食べられるパルさんのおいしいものを改めて選ぶようになりました。毎週届けてくださり、本当にありがとうございます。

多摩市 よっちゃん

写真・イラストの投稿も、まってます！



投稿は左の二次元コードから採用の方には300ポイントをプレゼント

## 子どものころ大好きだったチキンナゲット 大人になって再びハマっています！

子どものころ、実家でパルシステムを利用して、大好きなチキンナゲットをいつもお弁当に入れてもらっていました。

家を出て数年が経ち、今度は自分が主婦として自宅でパルシステムを利用。またチキンナゲットを食べられる日がきてとってもうれしいです！10年ぶりにドハマリ中！！

大田区 らぢお

## 11月号で思い出した ヒポクラテスの格言！

11月号の『わいわい』は薬膳のレシピや散歩、食品添加物など健康に大切な特集ばかりで、医学の父といわれるヒポクラテスの格言を思い出しました。「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」、「歩くことは人間にとって最良の薬である」。

体調を崩したときは健康のありがたみに気づきますが、治るとすぐ忘れてしまいます。日々意識して生活するのが理想ですが、なかなかむずかしいので、『わいわい』で思い出すきっかけをもらえてよかったです。

文京区 ニョクママ

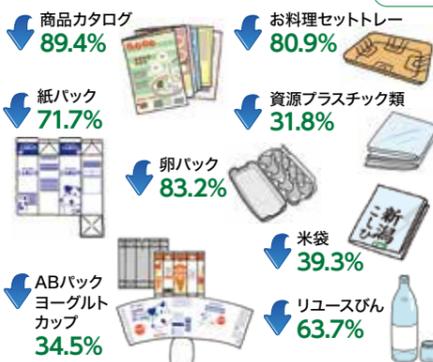
## クロスワードから記事へ これからは『わいわい』に目とおします

ふだん忙しくて『わいわい』に目とおさないことが多いのですが、11月号は偶然クロスワードが目にとまり、そのあとキーワード「食品添加物」を読みました。とても参考になり、今後は目とおすようにしようと思いました。

世田谷区 ちろひろ

## リユース・リサイクル回収率

\*回収率は2024年4月～2024年10月の回収量/供給量



## はじめての育児に奮闘中 離乳食もハッピーに過ごせそう

8月に女の子を出産し、一児のママになりました。はじめての育児で毎日忙しいですが、パルシステムのお料理セットや産直肉、野菜の『グリーンボックス』を利用して、楽に負担なく料理ができております。

もう少ししたら離乳食も開始になるので、今まで以上にパルシステムに頼って毎日ハッピーに過ごそうと思います！これからもよろしくお願ひします！！

荒川区 みつてい



江東区/たくちゃん  
甘くておいしいかぼちゃの煮物です。わが家はみんなかぼちゃの煮物が大好きです。

## 体調不良時の息子の優しさ 体心からありがとう

先日、体調を崩しながらも仕事は休まず、家に帰れば家事に追われていました。夕飯を作っても口にする気力がなく、ダイニングでひと息ついてた私に、「ふとん敷いとく？」と、返事をするより先に動き始めてくれたのは、高1になった次男でした。

日ごろ、家事は頼んだことをしてくれていればよし(頼んだことでも忘れられてしまうことも)というわが家。次男からの予想外の優しい言葉と行動に、驚くとともに、心から「ありがとう」と感謝しました。

府中市 やん

## なるべく避けたい添加物 パルで無理なく続けられそう

以前から不要な食品添加物を選んで生活してきたつもりでしたが、パルシステムを利用するようになって、無理なく不要な添加物をとらずにすんでいます。

食品選びのストレスから解放され、本当にありがたいと、今後も長く利用したいと思っています。

世田谷区 ヒロ猫

掲載の方には 300ポイントをプレゼント

応募は下の二次元コードまたは16ページの応募方法から



イラスト:園エムクモト

### 青りんご通信 Vol.65 「国際協同組合年」の1年が始まる

今年は「国際協同組合年」です。SDGsの達成には協力の力が不可欠だと、2012年に引き続き、国連が定めました。協同組合には、生活協同組合(生協)をはじめ、農業協同組合や漁業協同組合、信用金庫や信用組合、そして働くことでつながる労働者協同組合があります。それぞれが事業体をつうじて組合員のニーズと願いを叶えるための組織で、「自助」「自己責任」「民主主義」「平等」「公正」「連帯」という価値を基礎と

パルシステム東京 理事長 **松野 玲子**

することからも、今必要とされている理由がストンと落ちます。平和や格差など課題の多いこのごろですが、「私たちにできることはある」と希望をもって1年を始めたいと思います。

パルシステム東京 10月のデータ  
 総事業高: 75億8,215万円  
 予算比: 101.8%  
 予算達成  
 組合員数: 54万264人

### パル職員のミニコラム Vol.29 私が泣いた日は笑顔でパルのよさを伝えます

大田センター 営業担当 植木 知子

営業担当になる前は、7年ほど事務・業務のパートを大田センターでしていました。「新しいチャレンジをしてみたい」と、思い切って採用試験を受け、無事合格！最高にうれしかったです。慣れない営業には苦勞しました。必死になり笑顔が消えていたのか、先輩たちが「大丈夫?!」「無理しないで」と親身に気づかせてくれたときには、涙が出そうになりました。

パルシステムに興味をもっていた方には、まずは宅配のイメージをしていただき、その方の生活に寄り添いながら、ていねいに商品のよさを伝えることを心がけています。玄関先で、かがんだまま話が弾み、足がしびれて生まれたての子鹿のようによろめいたことも。そこでいっしょに笑ってくれた方は、その後、ご加入くださいました(祝)!

入協歴 7年  
 好きなパル商品 お料理セット「彩り海鮮八宝菜セット」



## お手軽ホットアップルパイ

いちよう切りにしたりんごを、少量のグラニュー糖、バター、シナモンといっしょに春巻きの皮で巻き、油で揚げる。お手軽なホットアップルパイになります。 昭島市 koko

## 朝のミックスジュースに

りんご、バナナ、ケールに水を少々加えてミキサーにかけ、毎日飲んでいきます。 足立区 タラ

## くるとりんごのサラダ

皮付きりんごを8等分にして5mm幅くらいにスライス。マヨネーズとこしょうでくるといっしょにあえて、サラダとして食べています。りんごの季節によく作っています。 品川区 ゆっき

## レシピ募集中!

「玉ねぎ」を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほかに採用させていただきます。



## 当選発表

11月号クロスワードパズルの正解は「サザンカ」でした

応募総数は1,073通でした。世田谷区の井上さんをはじめ20名の方にこんせんくんQUOカードをさしあげます。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



# 「生産者の二代目、三代目と話そう」 組合員、配達担当が直接話す交流会 これからの産地を支える作り手と



生産者、組合員のほか、各配送センターから若手の代表者も参加。「組合員に産地の声を伝えたい」と、熱心に耳を傾けていた。パルシステム東京本部にて(新宿区) 交流会のようすは動画でも▶▶▶

多くの参加者で熱気あふれる会場



「組合員にコア・フード、エコ・チャレンジのよさが伝わっているのを感じた。でも、生産の苦労については、もっと知ってもらいたい。今日はその入り口になった」と話す、沃土会の矢内源太さん

## 後継者問題や気候変動にも対応 生産者の努力と工夫を伝え、知る場に

若手生産者と組合員が5年ぶりに東京に集まり、青年農業者交流会が行われました。産地を紹介するトップバッターは就農5カ月の大牧農場・イソカワファーム、五十川晴人さん。広大な畑で生産する苦労とおもしろさを紹介しながら、農家の減少が続くなかで農業を盛り上げていきたいと、意欲を語りました。

サン・ファームの小滝和宏さんは、令和元年の台風被害は、支援をいただき復興途上だと話す一方、温暖化の影響でりんごが赤くならない状況も説明。ほかの産地からも、気候変動や後継者不足の問題を抱えつつ、工夫を重ねて産地に励むようすが紹介されました。

各産地の青果や米の試食が配られたあとは、テーブルごとの交流タイム。組合員は日ごろの感謝のほか、家庭菜園で知った野菜作りのむずかしさを話し、盛り上がる場面も。いっしょに参加した配達担当も、「欠品のときはつらいが、生産者の苦労もわかる。組合員さんに伝えるために話を聞きたい」と、積極的に質問していました。

農薬使用についての質問には、沃土会の倉林永さんが、農薬を風邪の対処法にたとえ、「コア・フードは薬を一切使いません\*。咳が出ると喉にねぎを巻く民間療法のように、とうがらしを溶かした酢で害虫対策するなどの努力をしている」と説明。

閉会后、就農3年目の無茶々園・平山雄大さんは、「緊張したけれど、ほかの産地の取り組みは勉強になったし、それぞれの工夫や苦労に共感した。また、組合員の『おいしい』が直接聞いたこともよかった」とにっこり。交流会のよさを実感していました。

\*有機JASで使用可能な資材は使う

取材は2024年12月13日現在



### 誰のための結婚？

まわりから子どもの結婚の話題を聞くと、何となくモヤモヤするCさん。自分の結婚生活は幸せだし、若いうちはよくても、年を重ねたときにパートナーがいれば何より心強いと考えるからです。

とはいえ、最近では生涯結婚しない人や、年齢にとらわれず、結婚のタイミングを選ぶ人が増えています。スタイルも事実婚・別居婚などさまざま。社会のありかたは変わってきています。親自身の「結婚＝幸せ」という価値観を押しつけないものです。

そもそも、結婚は誰のためにするものなのでしょう？ 大人になった息子さんの人生の責任をとれるのは、彼自身だけ。本人が自分の幸せのために選択したことを、応援できる関係性でいられるのがいちばんです。

### 親子とも自分自身の幸せをいちばんに

さて、子ども側はどう考えているのでしょうか？「仕事に集中したい」「自宅は楽し、今のくらしが楽しい」「一人が性に合っている」などと考えている人は多いようです。

ここは一度、Cさんから「今は私たちがいるけれど、親はいずれあなたより先にいなくなる。『将来、一人で大丈夫かな』と思うのがかりで…」などと、素直な気持ちを伝えてはどうでしょう。息子さんに、今後についてどう考えているのかを聞いてみるのもいいですね。

息子さんはもう立派な大人。Cさんができるのは彼の将来を見守ることくらいと割り切って、趣味や仕事、ボランティアなど自分が打ち込めるものを見つけるのもいいのかも。息子さんには家事や経済面で分担してもらおうも、おたがいの自立の近道かもしれません。

（監修）一般社団法人くらしサポート・ウィズ くらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 ※相談は無料 月～金：10時～16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶▶▶

さて、今月のお悩みは……？

同居している息子は30代独身。まわりの子たちはみな結婚が決まって、なんとなくモヤモヤします。(Cさん・60代)



イラスト/ごんどうまゆ

にゃんこたちに聞きました  
みんなはどう思う？

- 結婚にとらわれず親子で仲よく暮らせるのも幸せだよ
- 息子さん結婚したら、また別の心配もあるかも？
- 結婚はしたいけど、いい相手をじっくり探しているのかも
- 私は息子に「家から出て自立したら」と勧めました

結婚も幸せのカタチのひとつだけれど、幸せにはいろいろなカタチがありますよね



## わいわいアンケート

今月の「わいわい」で、印象に残った記事の番号を書いてください(複数回答可)。

- 1 いつもの鍋 マンネリ打破したい
- 2 パルシステムのお仕事すぐらく
- 3 新年のあいさつ
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が立った日 笑った日。
- 7 シリーズ 明日への種まき
- 8 ハートでコミュニケーション
- 9 うまいもの研究所「ホワイトシチュー」

組合員番号は必ずご記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象外となります。

\*基本的に、個別回答は行いません。  
\*商品などの問い合わせは、カタログ最終面の「ひとことメール」か、パルシステム問合せセンター 0120-868-014 (通話料無料)まで。

いただいたおたよりは、機関誌「わいわい」の「わいわいトーク」への掲載、および個人情報削除したうえで、パルシステム東京へのご意見として、利用・蓄積させていただきます。またプレゼントの当選発表のため、お名前を掲載することがあります。

●クロスワードパズルの答え

●アンケートの回答

●ペンネーム

●年代 歳代

●組合員番号

クロスワードパズルに正解すると抽選で20名に「こんせんくんQUOカード」を、SNSプレゼントキャンペーンでパルシステムの菓子を、コメントや写真・イラストが「わいわいトーク」に採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント。

「おたよりカード」を配送便で提出する際には、袋に入れるなどわかりやすくしていただくと助かります。

スマホからの投稿はこちらから▶▶▶



広報室「わいわい1月号」

「わいわいトーク」への投稿やイラストなどを書いて配送便で提出してください。(こんせんくん以外のキャラクターのイラストは掲載できません)

おたよりカード

# 3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



うまみも、ルウのなめらかなさも  
ワンランク上  
**ホワイトシチュー**

## コツ1



### 肉に焼き色をつける

加熱により、肉のたんぱく質や糖がメラノイジンという物質に変わり(メイラード反応)、食欲をそそる香りのもとになる。香りはおいしい料理に欠かせない要素

## コツ2



### 煮ないで蒸す

煮汁の塩分は、濃度が高いほうが具材にすばやくしみこみ、具材のうまみも短時間で引き出せる。いったん濃い煮汁で蒸し、あとから必要な水分を加えれば、うまみが濃厚に

## コツ3



### ルウを入れるまえに火を止める

高温のなかにルウを入れると、ルウに含まれる小麦粉のでんぷんが膜を作り、ダマになりやすい。火を止めてから入れればルウがしっかりと溶けて、なめらかな食感になる



- 【材料】(4皿分)**  
**全量カロリー / 1,553kcal**
- 鶏モモ肉 ..... 300g
  - じゃがいも ..... 2~3個
  - 玉ねぎ ..... 1個
  - 人参 ..... 1本
  - にんにく ..... 1片
  - 油 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 2g
  - こしょう ..... 適量
  - 酒 ..... 100ml
  - 『クリームシチュー(フレーク)』 ..... 4皿分(約80g)
  - 水 ..... ひたひたになる程度(約500ml)
  - 牛乳 ..... 100ml
  - パセリ ..... 適宜

- 【作り方】**
- (1)肉はひと口大に、じゃがいも、玉ねぎ、人参はスプーンですくえる大きさに切っておく。にんにくはみじん切りにする。
  - (2)深めのフライパンに油をひき、肉の皮目を下にして並べ、塩・こしょうをする。強火にかけ、焼き色をつける[**コツ1**]。  
★肉のまわりが白くなったところが、焼き色のついたサイン
  - (3)肉を裏返し、火を弱めてにんにくを加え、香りが立つまで炒める。玉ねぎ、人参も加えて、全体に肉の脂がまわるまで軽く炒める。

- (4)酒を加えてふたをし、中火で蒸し煮にする[**コツ2**]。5分たったらじゃがいもを加え、さらに10~15分ほど蒸し煮にする。途中、焦げそうになったら水(分量外、50mlほど)を加える。
- (5)具材がやわらかくなったら、ひたひたになるまで水を加え、ひと煮立ちさせる。いったん火を止めて、ルウを加えて混ぜ溶かす[**コツ3**]。
- (6)牛乳を加えてよく混ぜ、弱火で5分ほど煮込む。火を止めて器に盛り、好みてパセリをちらす。

煮込み料理は煮ないで蒸す。うまみが違いますよ

分子調理学研究者  
**こじまぼん助**  
YouTubeでも詳しく解説中

監修/村上安量(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/ (有)クレア

## クロスワードパズル

ほかの「QUOカード」を20名にプレゼント

1	2		3	4B
5	C		6	
	7			
8A				
		9		

**たてのキー**

- 1 一〇〇、二鷹(たか)、三茄子(なすび)
- 2 まめめめしく生きることを願った、おせち料理の定番
- 3 紙を透明フィルムにはさんで〇〇〇〇〇加工。濡れても安心
- 4 五穀豊穡・商売繁昌を祈る伏見〇〇〇大社。境内には白狐
- 8 新春恒例のマグロの初〇〇

**よりのキー**

- 1 目隠しをして、目や眉、鼻、口を描いた紙を並べて楽しむ正月遊び
- 5 映画『南極物語』にもなった兄弟犬、タロと〇〇
- 6 筑波嶺(つくばね)の 峰より落つる 〇〇の川(百人一首)
- 7 今年こそは〇〇〇〇打破で! (2ページ参照)
- 8 バスケットボールは守りから〇〇への切り替えの早さも見どころ
- 9 暖かい羽毛〇〇〇にくるまって寝正月

**答**

A	B	C
---	---	---

**応募方法**

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。正解者の中から抽選で20名に「こんせんくんQUOカード(500円)」をプレゼント!
- 「わいわいトーク」・「私のレシピ」(12・13ページ)の投稿、「わいわいアンケート」(15ページ)の回答もこちらから応募できます。投稿が採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント!

■スマホ ■パソコン

■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」を点線で切り取って配送便へ

\*スマホ・PC 締切は **2月2日(日)**

\*カード締切は **1月31日(金)**

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索