

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  
2024

# わいわい

# 12

パルシステム東京  
公式SNSはこちらから



いつもの食材が大変身!

## 簡単 おもてなしアイデア

捨てなくても大丈夫!

## 「景色」を変える片づけ

キッズ・キーワード  
お金のふしぎ

クロスワードパズルに正解すると...

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!

『リラックスハンドクリーム  
柚子の時間 40g』  
**プレゼント! 3名**  
7ページ右下の片づけに  
ついてのコメントを  
送ろう!

クリスマス特別プレゼント



# 簡単！いつもの食材が大変身！ おもてなしアイデア

みんなで集まる年末年始。楽しい半面、「今年はなに作ろう？」とちょっぴりおっくう…。でも、大丈夫。新しい料理に奮闘しなくても、ひと手間ですべて「いつもの食材」がおもてなし料理に大変身！気軽に作れるアイデアを紹介します。



ideas  
サイズを大きくするだけ！

いつもの料理も、ビッグサイズにするだけで…あれれ!? 新しい料理に大変身! パンの中身をまるごとくり抜いて、ミートソースやチーズを詰めれば、みんなが驚くビッグサイズのラザニアのできあがり。



缶詰で簡単に作れる!

## 食パンまるごと! 簡単ラザニア風

- 【材料】2人分  
『こだわり酵母食パン(国産小麦)1.5斤』……………1個  
ミートソース……………1/2缶  
コーン……………50g  
ツナフレーク缶……………1缶  
レタス……………3枚  
シュレッドチーズ……………50g  
冷凍ブロッコリー(解凍する)……………30g

- 【作り方】  
1. パンを1斤ほどの大きさに切り、切り口を上にして中身をくり抜き、パンの器を作る。中身は薄くスライスして、軽く押しつぶす。  
2. パンの器に、ミートソース、コーン、ツナ、レタス、①でスライスしたパンを交互に重ねる。  
3. パンの上部に、シュレッドチーズ、ブロッコリー、ミートソースをのせる。  
4. 210℃に予熱したオーブンで7～10分焼く。  
★焦げそうな場合はアルミ箔をかぶせてください。  
★オーブントースター使用の場合は、庫内に入る高さに調整してください。

オーブンの高さに合わせてカット



pal 『こだわり酵母食パン(国産小麦)1.5斤』



小さく作るのもかわいい!

## 餃子の皮deミニミニラザニア

- 【材料】6個分  
餃子の皮……………6枚  
「ミートソース……………大さじ2  
A コーン……………40g  
「冷凍ブロッコリー(解凍する)……………60g  
シュレッドチーズ……………40g

- 【作り方】  
1. 餃子の皮をアルミカップに敷き、カップを作る。  
2. ボウルに[A]を入れて混ぜ、①のカップに入れる。  
3. シュレッドチーズをのせ、オーブントースターで5～8分加熱する。  
★ポテトサラダやウィンナー、きのこを加えても。

ideas  
ピックに刺すだけ!

チーズや野菜などを小さく切ってピックに刺せば、いつもの食材が色あざやかな前菜に! 組み合わせは無限大。片手で食べやすく、会話も弾みます♪

## 思わず手がのびるピンチョスの作り方

- 赤・白・緑・黄・黒の食材を組み合わせる
- 赤……………ミニトマト、ハム、サーモン、たこ  
白……………チーズ、パン、うずらの卵  
緑……………きゅうり、アボカド、バジル、ブロッコリー  
黄……………カラーピーマン、パイナップル、コーン  
黒……………ブラックオリーブ、黒こしょう、黒ごま
- 華やかで見ても楽しい
- 塩味+酸味など、異なる味を組み合わせる
- 食べ飽きない一品に



カマンベールチーズとえびのピンチョス  
カマンベールチーズを小さく切り、ブラックオリーブ、えび、大葉とともにピックで刺す

ハムとチーズのしましまピンチョス  
ハムとチーズを交互に重ねて小さく切り、うずらの卵、輪切りのきゅうりとともにピックで刺す

ミートボールdeミニバーガー  
ミートボールを半分に切り、スライスチーズ、スライスしたミニトマト、レタスをはさんでピックで刺す

## 生ハムと柿のアンティパスト

モッツアレラチーズと甘い柿を、塩けのある生ハムで巻き、黒こしょう、オリーブオイルをかける。柿の代わりにキウイでも。ミックスナッツやペペーリーフをちらすと華やかに



ideas  
食材を巻くだけ!

食材を食材で巻いて、おしゃれな前菜に変身させよう。まるごとほおばれば、中からあふれる濃厚なチーズや食材の意外な組み合わせが口の中でマリアージュ! 新しい味に出合えます。

## サーモンクリチー巻き

- 【材料】2人分  
きゅうり……………1本  
『コア・フード野付の秋鮭 スモークサーモン』……………105g  
クリームチーズ……………100g  
オリーブオイル……………適量  
塩・黒こしょう……………適量

- 【作り方】  
1. きゅうりはピーラーで縦長にスライスする。  
★きゅうりの端をフォークで刺してピーラーをかけると、簡単です。  
2. スモークサーモンを①の下端に合わせて重ね、拍子木切りにしたクリームチーズを巻く。  
3. 仕上げにオリーブオイルと塩・こしょうをかける。



## 口の中でマリアージュさせるコツ

味や食感にコントラストのある食材を組み合わせると、おいしさ楽しさが口いっぱい!

甘味	+	塩味
りんご		ハム
シャキシャキ	+	クリーミー
ブロッコリーの新芽		スライスチーズ
温かい	+	冷たい
熱々ベーコン		ポテトサラダ etc.

## メインは“冷凍の”から揚げでいこう

華やかな前菜を作ったら、肩ひじ張らずに、メインは冷凍から揚げでOK。レンジから揚げをポリ袋に入れ、スパイスなどといっしょにシャカシャカ。風味をつければ、いつものから揚げが“おもてなし仕様”に。料理を作る人が、がんばりすぎないことも、おもてなし!



青のり+塩

カレーパウダー+粉チーズ



pal 『コア・フード野付の秋鮭 スモークサーモン(徳用)』 35g×3

ideas  
★  
じゃばらに  
切るだけ!

じゃばらに切り込みを入れると、肉や野菜がインパクトある姿に! 食材の火のとおりもよく、切り口がカリッと焼けます。人参、ソーセージなどで作っても新鮮。



味付けは手軽にパスタソースで

じゃばらポークステーキ

【材料】2人分  
豚モモブロック肉.....2個  
小麦粉.....少々  
オリーブオイル.....大さじ1  
好みのパスタソース.....1袋  
(写真はきのこクリームソース)



「産直パスタのジェノベーゼソース」70g×3

- 【作り方】
1. 豚肉は厚さ3cmを目安に、均一になるようにたたく。
  2. 肉の両端を割りばしではさみ、割りばしにあたるまで深く包丁を入れ(右図参照)、1cm幅に斜めに切り込みを入れていく。肉を裏返し、縦にも切り込みを入れていく(表裏の切り込みがXになるように)。
  3. 肉全体に小麦粉を薄くまぶす。
  4. フライパンにオリーブオイルをひき、中火にかけて肉を入れ、なるべく動かさずに両面にしっかりと焼き色をつける。
- ★肉にアルミ箔をかぶせ、鍋などを重石にするときれいに焼けます。  
★表になる面を7~8割ほど焼いてから裏面を焼くと、きれいな仕上がりに。  
5. 皿に好みのパスタソースをひろげ、肉をのせる。



これもオススメ



ふたりでも



ハッセルバックポテト

【材料】2人分  
じゃがいも(メークインなど).....2個  
ベーコン.....2枚  
「オリーブオイル.....大さじ2  
A にんにく(すりおろし).....少々  
粉チーズ(またはシュレッドチーズ).....大さじ2

- 【作り方】
1. じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま、まな板に置く。両端を割りばしではさみ、割りばしにあたるまで深く包丁を入れ(左と同様)、2mm幅の切り込みを入れていく。
  2. 耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて、じゃがいもがやわらかくなるまで、電子レンジ(600W)で5~7分加熱する。
  3. ラップをはずし、切り込みの間に3~4cm幅に切ったベーコンをはさみ、混ぜ合わせた【A】をかけ、粉チーズをふる。
  4. オーブントースターで6~8分加熱する。
- ★焦げそうな場合はアルミ箔をかぶせてください。



ideas  
★  
重ねるだけ!  
並べるだけ!

盛りつけセンスは一切不要! 具材は、透明な器に層を作るように重ねたり、線を描くように並べたりすればOK! いつもの料理がおもてなし仕様に大変身。

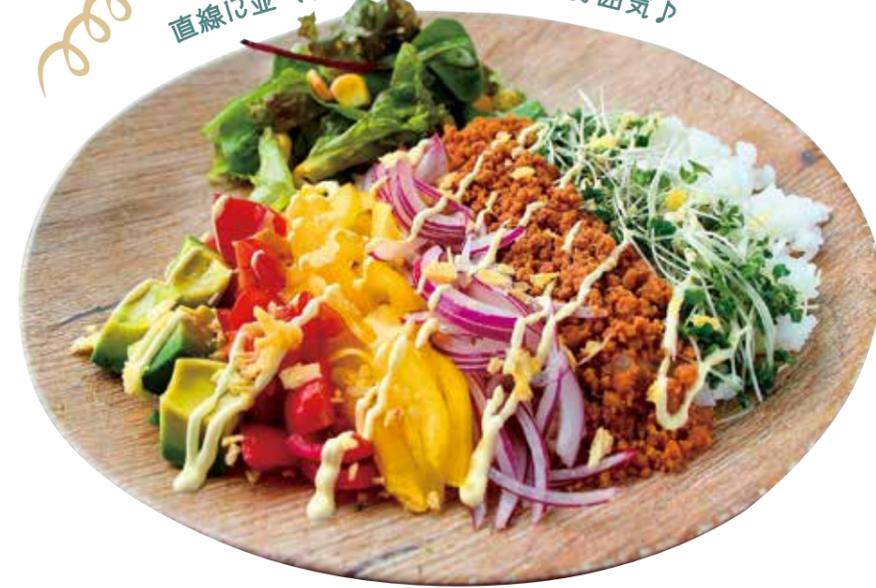


彩りのよい具材はほかにも...  
赤.....いくら、トマト、明太子  
黄.....煎り卵、ゆで卵、チーズ、大豆  
緑.....アボカド、レタス、パセリ  
茶.....そぼろ、から揚げ

カップdeおすし

- 【材料】まぐろユッケずし×2カップ  
サーモンずし×2カップ分
- ごはん.....適量  
まぐろ中落ち.....50g  
刺身用サーモン.....50g  
きゅうり.....1本
- 「焼肉のたれ.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ1  
A 砂糖.....小さじ1  
こま油.....小さじ1  
にんにく(すりおろし).....少々  
うずらの卵黄.....2個  
コーン、白ごま、大葉.....適量
- 【作り方・まぐろユッケずし】
1. ボウルで【A】を混ぜ、まぐろを加えて和える。
  2. 透明の器に、ごはん、海苔、枝豆を交互に重ね、上に輪切りにしたきゅうり、①、うずらの卵黄、白ごまをのせる。
- 【作り方・サーモンずし】
1. まぐろユッケずしで残った【A】のたれに、サーモンを加えて和える。
  2. 透明の器に、ごはん、海苔、コーンを交互に重ね、上に輪切りにしたきゅうり、①、せん切りにした大葉をのせる。

直線に並べるだけで、いつもと違う雰囲気♪



レインボータコライス

【材料】2人分  
ごはん.....茶わん2膳分  
アボカド.....1/3個  
ミニトマト.....3個  
カレーピーマン.....1/3個  
紫玉ねぎ.....1/3個  
鶏そぼろ.....80g  
ブロッコリーの新芽.....適量  
ポテトチップス.....適量  
マヨネーズ.....適量

- 【作り方】
1. アボカド、ミニトマト、ブロッコリーの新芽は食べやすい大きさに、カレーピーマン、玉ねぎは薄く切っておく。
  2. 器にごはんを盛りつけ、鶏そぼろ、①を順に並べる。
  3. ポテトチップスを崩しながらちらし、マヨネーズをかける。



「鶏そぼろ(国産鶏ささみ肉使用)」80g



気分が上がる おもてなしドリンク

カットしたフルーツを入れるだけの、おしゃれなおもてなしドリンク! 乾杯の声も、ひととき大きくなりそう!

いちごスカッシュ



【材料】4人分 **だいでまろく**  
いちご.....150g  
砂糖.....大さじ3  
炭酸水.....適量

【作り方】

1. いちごは角切りにし、砂糖をまぶして1時間以上、砂糖が溶けてシロップが出るまで常温で置く。
2. グラスに①の果肉とシロップを入れ、炭酸水を注いでさっと混ぜる。

子どもサンングリア



【材料】作りやすい分量 **だいでまろく**  
みかんジュース.....3カップ いちご.....3個  
バナナ.....1本 キウイ.....1個

【作り方】

1. 果物はそれぞれ1cm角ほどに切る。
2. みかんジュースに①を入れ、冷蔵庫で1時間~ひと晩おく。

【余ったらシャーベットにアレンジ】  
サンングリアをそのままチャック付き袋などに入れて平らにして凍らせれば、手軽なシャーベットに。食べるときは袋をもむようにしてザクザク砕いてどうぞ。

食後はセルフで!  
紅茶やコーヒー、カップをかごに入れておき、ゲストに選んでもらうのも楽しい

せっかく作った料理 キレイな写真に残したい!

料理をおいしそうに撮るポイントは「光」と「構図」

<p><b>光</b></p> <p>自然光なら逆光、半逆光で</p> <p>自然光の入る場所なら、半逆光または逆光を生かす。料理に立体感やツヤが出る。</p>	<p>照明の光なら影が落ちないように</p> <p>自然光の入らない室内や夜間は、撮影者やカメラの影が写らないように注意。斜め上45度から、なるべく料理に近寄って撮るのがコツ。</p>	<p>ひとつの料理を撮る</p> <p><b>C字構図</b></p> <p>皿の一部をあえてカットして、広がりのある写真に。</p>	<p>複数の料理を撮る</p> <p><b>S字構図</b></p> <p>皿のふちがS字になるように配置すると奥行きが生まれる。</p>	<p><b>構図</b></p> <p><b>三角構図</b></p> <p>三角形を作るように料理を配置するとバランスのいい写真に。</p>
--	--	---	---	---

もっと知りたい方はこちら『わいわい』バックナンバー 2018年4月号「おいしく見える盛りつけ＆写真のテクニック」

作った料理の写真、わいわいトークに送ってね

だいでまろくは、パルシステムが運営するレシピサイト。カタログのレシピをはじめ、さまざまな料理を紹介しています。だいでまろくマークがある料理は「だいでまろく+料理名」で検索!

レシピ・調理・撮影(4・5ページ下を除く):吉永沙矢佳 イラスト:豊岡絵里子 取材は2024年11月15日現在

# 捨てなくても大丈夫! 「景色」を変える片づけ

大きな家具を動かさなくても大丈夫!



リビングだけでもきれいにしたい!  
『わいわい』編集A

スッキリした部屋で新年を迎えたいけど、年末は忙しい。ものを減らすのはむずかしいし、掃除してもきれいににならない…。そんな悩める方に、独特のワードセンスとはじける明るさで絶大な人気を誇る、YouTube『週末ビフォーアフター』の古堅純子さんの片づけメソッドを紹介します!



監修:古堅純子さん  
幸せ住空間セラピスト。25年以上現場第一主義で独自の古堅式メソッドを確立。金曜配信のYouTube『週末ビフォーアフター』は、総再生回数1億3千万回以上を突破。

## まずは ものを寄せて「更地」をつくり、「景色」を変えて心を動かす!

床や棚に置いてあるものを、いったんすべて、別の場所に移動!  
「移動=寄せて」、「ものがない場所=更地」をつくります。  
「景色」が変わったのを見ると、心が動く。これが肝心です。

寄せたもののことは、いったん忘れてOK!



ダイニングテーブルの上が散らかると、ほかも一気に散らかりがち。簡単に景色を変えるなら、ここから!

更地に!



ダイニングテーブルの上に置かれていた茶やお茶、手紙類を「寄せる」!



下段の本が見えた…!

床やいすに積み上げられていた本を、ほかの場所に「寄せる」!

更地に!



ポイントは「ものから片づけず、スペースから片づける」。ものの片づけから始めると、なかなか部屋が片づきません!

更地に!

片づけられないまま重ねられた新聞を、「寄せる」!



After

テーブル広々

本棚前の床が登場

視界に紙束が入らない

「更地」がうまれて、部屋がスッキリ!

移動しただけとはいえず、見違えるような「この状態をキープしたい」!



いつも同じ場所にものがたまってしまう「ものだまり」の解消から始めるのがおすすめ。たちまち景色が変わりますよ〜。



景色が変わったら

## 景色を壊さないように「埋める」か「隠す」

寄せたものを戻すときも、「更地」は死守!  
ふだんの生活でよく使うものは、使う場所の近くの収納に隠す、**動かないものは見えない場所に「埋める」**。  
このメリハリが大切です。

捨てる・捨てないの判断は、埋めてからでも遅くない!



寄せたものはどうするの?



リビングに置くものは、家族がリビングでよく使うものを厳選!

編集Aのリビングから寄せたもの

リビングに置く必要のある、「動くもの」  
テレビのリモコン/文房具/新聞/食後に飲む薬

個人のもの

たまにしか使わないけど必要なもの  
シーズン用品/思い出の品

どこへ?

使う場所に近い引き出しや箱など、  
隠せる収納へ移す

それぞれの部屋、スペースへ

ふだん使うものの動きをじゃまさない、  
押し入れなどの奥深くへ「埋める」

奥行きのある押し入れは、手前と奥に分割。とくに出し入れしやすい「下段の奥」は、「埋める」のにおすすめ!

POINT

### 埋める場所が見つからないなら バックヤードをつくる

家具を前に出す、パーテーションを置くなど、部屋の中に境界線を引いてバックヤードをつくってみて!  
生活の動線と区切ることが大切です。

【編集Aの場合】



このうしろ…

埋め場所が決まらないものを、使っていないパネルヒーターの裏に隠しました!

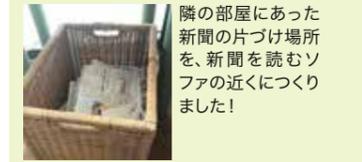


POINT

### 家族の動線・しくみを見直して 置き場所を考える

「ものだまり」になっていた場所に目を向けると、家族のくせや、動線と収納場所の不都合など、原因が見えます。

【編集Aの場合】



隣の部屋にあった新聞の片づけ場所を、新聞を読むソファの近くにつくりました!

ダイニングテーブルに出っぱなしだった葉などは、食器棚近くの引き出しへ移動。きれいになると、手紙や書類も置かなくなりました!



POINT

### 収納用品は安易に買わない

収納グッズがあれば片づく、というのは誤解です。収納グッズだけ増やすと、場所をとるうえに、ものが増えます。収納ケースやボックスを部屋にそのまま置けば、景色が悪くなる原因にも。安易に買い足さず、使わないものはいったん「へき地」に埋めて、部屋の景色を壊さないようにしましょう。  
※家の中心から離れた部屋や収納。



POINT

### 家族でメリットを共有する

家族に「片づけよう」と強制するのではなく、片づいているとイライラしない、いつでも人を呼べるなど、メリットを共有しましょう。景色が変わった部屋を見て心が動くと、モチベーションが上がります。

寄せたとともに、部屋が「きれい」に変わってびっくり。積読の本が多すぎと反省したので、少しずつ手放すことを考えます!

無理をしないのが大切よ! 景色を変える片づけで、家族みんなが居心地のよいくらしを実現してね!



【最新刊】『ものを捨てない! 週末片づけの新常識』(宝島社刊)



さまざまな家庭の片づけ実例はYouTubeでも!

## Present

片づけをやってみた感想や、片づけについてののおたよりをお寄せください。

抽選で3名に『リラックスハンドクリーム 柚子の時間40g』をプレゼント



応募の詳細は16ページ下「応募方法」参照。当選者発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

イラスト:山浦広美 取材は2024年11月15日現在

親子で話して 考えよう

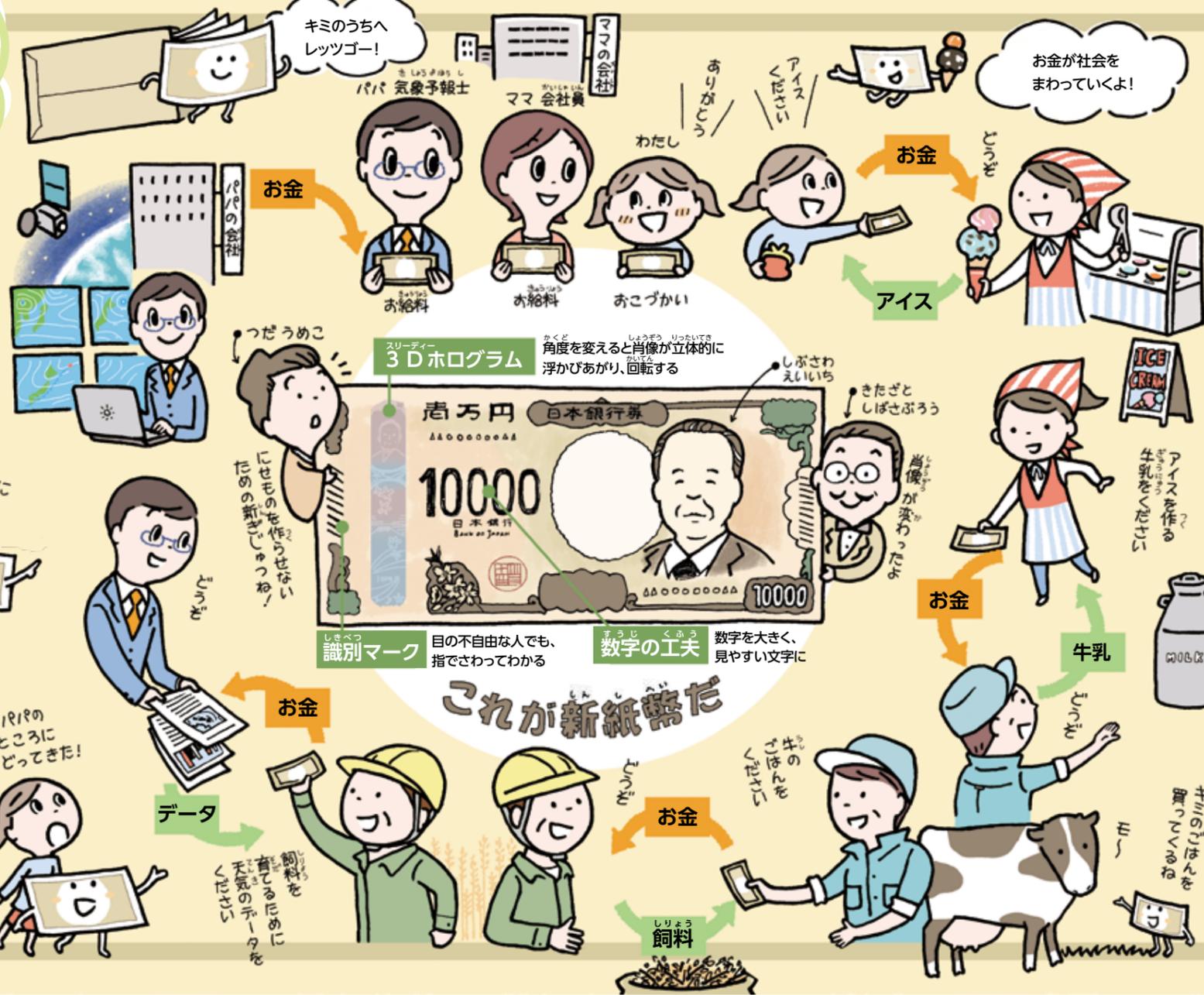
# キッズ キープ キープ

くらしの「?」=「ハテナ」を発見!  
冬休み中に調べたり、友だちと話したり、  
くらしの「なぜ?」をいっしょに考えよう!

## お金の ふしぎ

お金はどうやって  
私のところにくるの?

お金がもっと、あったらいいよね!  
7月に新しいお札になったのは知ってる?  
たくさん作って、配ればいいのにな。  
でもお金は、パパやママがはたらいて  
おうちにやってくるもの。  
お金のこと、いっしょに考えてみよう!



### 大人のみなさんへ キャッシュレス時代を生きる子どもに 「お金を使う練習」を

監修 合田 菜実子さん  
1級FP技能士・ファイナンシャルプランナー (日本FP協会認定CFP®)、和光大学特任准教授

交通系ICカードなどを使って物が買える昨今では、お金の価値が見えにくくなっています。そんな今の子どもにこそ「お金を使う練習」が必要だと感じます。決まった予算のなかで「ほしいものを買う」「足りなければ貯める」。使い方を考え、現金で支払う体験をしてから、便利なキャッシュレスを使ってほしいと思います。そのためにおごづかい制を導入したり、子ども自身が現金でチャージするなど、お金の価値を実感する経験をなるべくさせたいですね。住まいにかかる費用や食料、電気、水道、ガスなど、くらしのなかでかかるお金について、親子で話してみるのもおすすめです。

- #### わかったこと
1. お金の役割があるから、べんりに生活ができる
  2. 大人がはたらいたお金で社会がまわっている
  3. お金の大事さを知って、現金を使う練習から始めたい

### もし、お金がなかったら?

お金には大きく分けて3つの役割があります。その役割があるから、私たちはべんりに生活できるのです。もしお金がなくて、物と交換だったら、どうなるでしょう?

- #### お金の3つの役割
1. 交換する  
お花とりんご、交換してくれるかな?  
お花は いらないうつ 言われるかも
  2. 価値のものさしになる  
5本の花で、りんご何個と交換できる?  
2個ほしいけど1個だけかも
  3. 貯めておける  
次の交換までお花をとっておける?  
お花がしおれたら 使えないかも

お金なら、りんごを買って、のこったら貯めておける

### 日本と世界、ねだんのちがい

世界では、国や地域によってお金のよび方や、日本とくらべたときの価値がちがいます。ハンバーガーのねだんでくらべてみよう!

日本 480円	アメリカ 5.69USドル (856円)
スイス 7.10スイス・フラン (1,214円)	台湾 75新台幣 (343円)

同じバーガーでもねだんがちがう!

( )は日本円の概算。「世界のビッグマック指数」より(※2024年7月時点のデータ)

### お金のはらい方、いろいろ

カードやスマホでお金をはらう人がふえています。でも金額を数字で見ただけだと、使っている感じがしないよね。まずは現金で、お金をいくら使っているか、のこりはどれくらいか、考える練習をしよう。



はらい方はちがっても、使う金額は同じ!

### お出かけ、いくらかかるかな?

動物園に家族でお出かけ。チケットやお昼ごはん、電車代などを調べて、計画を立ててみよう。そのお金は、きみのお年玉で足りるかな?

- お金のよそう (パパ・ママ・わたし)
- 入場チケット代: 1,200円 (大人600円×2 子どもは0円)
  - 電車代: 1,840円 (大人2人 1,480円 (370円×2人×2 [行きと帰り]) 子ども1人 360円 (180円×2 [行きと帰り])
  - お昼代: 3,000円 (1人1,000円×3)
  - おみやげ代: 1,000円
- 【合計7,000円くらい】
- お金を調べて、当日の会計係をやってみよう!

取材は2024年11月15日現在

# 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

いなぎめぐみの里山で、落花生の収穫体験と、ピーナツクリーム作りが楽しめる人気の企画。多くの組合員家族が、秋の里山を満喫しました。

収穫する落花生は、大きな実が特徴の品種「おおまさり」。落花生の株元をつかんで土から引き抜くと、クリーム色のさやがたくさん現れて、わっと歓声があがりました。子どもたちは、土の中に残った落花生を探して、「宝探しみたいだね!」とすっかり夢中。

ピーナツクリームは乾燥した落花生で作るため、スタッフが用意したものを利用。すり鉢やミキサーで豆を細かく砕いてペースト状にし、好みではちみつや、バジルペーストを加えます。パンにたっぷり塗ってほおばると、香ばしさが口いっぱいに広がりました。

## 9/28 いなぎめぐみの里山 落花生からピーナツクリーム作り

### 秋の里山で 落花生の収穫体験 新鮮、ゆでたて落花生は絶品!



「おおまさり」は大粒でやわらかく、とれたてを塩ゆでにして味わうのが人気。ほんのりとした甘味とほくほくとした食感が楽しく、落花生のイメージが一新。新鮮な生落花生が味わえるのは、収穫体験ならではのぜいたく



株元には、大きな落花生が鈴なり!

#### ピーナツクリーム作り



すり鉢やミキサーでピーナツを攪拌して、ペースト状にするのは、ちょっぴりたいへん。「どんなできあがりかな?と、わくわく!

#### 里山ならではの楽しみ方を提案

(株)nuucoto 代表 太田 香奈さん(下写真中央)  
里山スタッフのみなさん

四季折々、里山ならではの楽しみや、畑から収穫して旬の食べ物をおいしくいただく体験をしておうと、さまざまな企画を開催しています。年間35企画を実施するなかでリピーターも増えました。豊かな自然のなかで、リラックスして過ごしてもらいたいと思います。



企画の様子を Instagramで公開。

#### 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 ▶▶▶



株から外した落花生を  
しっかり水洗い

#### 濃厚なピーナツクリームが完成!

ピーナツと砂糖、はちみつで作ったシンプルクリームは、素材のうまみがたっぷり。「料理に使ってもおいしいんですよ」と、代表の太田さん



ホントにピーナツの味がするよ!



自分で作ったピーナツクリームの味は格別!

## 9/28 AEDを親子で初体験! 幼児の救急救命体験会

突然、子どもが心停止。救急車到着までにやるべき応急手当を、日本応急手当普及員協議会の芹澤零音・代表理事に聞きました。「声をかけても反応がなく、息もしていないと判断したら、まずあごを上げて気道確保を」の指示に、おそ



るおそる練習用の人形のあごを動かす参加者たち。胸骨をリズムカルに押す心肺蘇生や、体験用AEDの操作、人工呼吸にも挑戦。もしものときのため、親も子も真剣に取り組みました。【子育てコアラ委員会】

参加者の声 ◀「速く、力強く押す心肺蘇生は力が必要で、長時間は続けられないとわかりました。」「AEDを試す機会はないかなかったので、貴重な体験になりました」

## 10/12 慰霊碑巡り“築地コース” 古き歴史を探访しました

東京都歴史教育者協議会の東海林次男副会長を講師に、明治から第二次世界大戦期の歴史が残る築地をめぐるツアー。明治初期の外国人居留地跡のガス灯、慶應義塾の開校記念碑など、文明開化の香りを感じさせる史跡。関東大震



災復興事業として造られた復興橋梁跡や築地小劇場跡、小林多喜二最期の地を見学。聖路加国際病院付近の建物は空襲を免れたこと、また築地本願寺の境内には巨大な防空壕が造られていたことなど、あまり知られていない戦争中の築地を知りました。講師のていねいな解説により築地から歴史の片りんを学び、平和を考える散策になりました。【南部平和委員会】

## 10/10 人気のパスタソースを使って あなたも料理上手になる

MCC食品味の栗山珠梨さんを講師に、パスタソースを使った料理講習会を開催。おなじみの『産直バジルのジェノベーゼソース』で「じゃがいもと鶏肉のジェノベーゼサラダ」を、『カニのトマトクリームソース』で「ブイヤベース風スープ」を作



りました。パスタ以外にもいろんな料理ができると知り、参加者から驚きの声。どれも簡単で味はプロなみのおいしさ! みんなでわいわい調理して、楽しい会になりました。【八広お茶のま委員会】

参加者の声 ◀「ジェノベーゼソースの緑がキレイで、クリスマスに活躍しそうです。」「MCCのソースは冷凍室の中でも場所を取らず、便利で重宝しています」

## 9/26 災害から身を守る すぐに役立つ防災セミナー

地震だけでなく水害による被害も甚大になっている日本。防災士の松丘夕子さんを講師に、水害への備えや心構えを聞きました。「いちばん大切なのは命を守ること。水害対策は、事前の準備が重要」と、姉家族の水害の体験画像を添えて



話す松丘さん。余裕をもって避難するために、3日前から家族の行動を考える、マイ・タイムライン検討ツール「逃げキッド」(河川情報センター発行)を使って、参加者も具体的な行動を考えました。【目黒北A委員会】

参加者の声 ◀「水害被害の体験を聞いたうえで、マイ・タイムラインを作ったことがよかった。準備の重要性や家族で話し合っておくことの大切さもよくわかった」

## INFORMATION

### 9/26 第18回定例理事会

議決事項はありませんでした。

### 1月~

### 大地震と記録的豪雨の二重災害 能登半島で支援に取り組んでいます

1月1日に発生した能登半島地震。パルシステムグループは、これまで全国の生協とともに支援に取り組む。この場を「伝達式」と名づけたのは、市民団体のみなさんと生協が手をつなぎ、よりよい社会にしていきたいと思いますという思いを伝える会だからです。ここから始まる小さな一歩を、いっしょに大きくしましょうとのあいさつと、各団体が活動を発表しました。

厳しい寒さのまに生活環境を改善するための人手が足りず、現地は切迫した状況。パルシステムグループは今後も支援を継続します。

### 10/5

### 2024年度パルシステム東京 市民活動助成基金 伝達式

市民活動助成基金は、地域で展開されるボランティア、NPO、ワーカーズ・コレクティブなどの市民活動を、資金面で支援する制度です。今年度は66団体が申請、12団体への助成が決まりました。

松野玲子理事長の、「助成団体に集まっていたこの場を「伝達式」と名づけたのは、市民団体のみなさんと生協が手をつなぎ、よりよい社会にしていきたいと思いますという思いを伝える会だからです。ここから始まる小さな一歩を、いっしょに大きくしましょうとのあいさつと、各団体が活動を発表しました。

困難な状況の人々を支える活動や、長期入院中の児童に文具を贈る活動など、テーマはさまざま。助成金で活動がより充実することが期待されます。



松野理事長から目録を受け取る団体担当者

### 10/12

### 『SILENT FALLOUT』上映・トーク 核実験でのアメリカ放射能汚染

アメリカで続いている核実験。ただ地上での実験を地下に変えさせたのは、市民の活動。人々の証言やデータを伝えるドキュメンタリー上映会が行われました。

上映後、伊東英朗監督と第五福竜丸平和協会事務局長の市田真理さんが登壇。「白血病で子どもを亡くした母親はその原因が核実験だと知り、世界中から乳癌を集めて被ばくの実態を調べる活動に参加。その活動が地上実験中止につながりました。一歩を踏み出さないと変わりません」と話す監督。市田さんも「日本でも、杉並の主婦たちが声をあげたことから、全国の市民が実験による被ばくは自分事だと考え、原水爆禁止署名運動につながっていきました。市民の力に希望を見出さずにいられません」と、行動することの大切さを話しました。



日本に降る雨に含まれる放射能データを示す伊東監督(右)と市田さん(左)

# 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



## 甘みと酸味が抜群のみかんやみつきのおいしさに驚き

今秋はじめてのみかんが届きました。青味が残り小さめですが、甘みと酸味ともに濃厚で、やみつきになるおいしさにびっくり。

生産者はJAふくおか八女さん。土中の水分をコントロールし、小玉比率の高いみかん作りに取り組んでいるとのことでした。

板橋区 わにさん



西東京市/びよ  
ケアンズからの帰り、空の上にたくさんの虹が出現！

## 野菜キューブで離乳食スタート バクバク完食がうれしい！

離乳食がスタート。野菜単品はどうしても食べにくく、味も淡泊でおいしくないようでしたが、『yumyum 国産野菜のバランスキューブ』を使うと、味付けをしなくてもおいしく食べてくれます。豆腐やおかゆ、ほかの野菜に混ぜるだけでも食べやすいのか、バクバク完食してくれるのでうれしいです。

北区 とも

2~5ページ「おもてなしアイデア」の料理写真、投稿もこちらから！



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

## 組合員の友に助けられ『わいわい』にも助けられそう…？

『わいわい』を毎回楽しみに読んでいる私は、70代ひとり暮らしです。腰の圧迫骨折で入院した際は、組合員の友人にずいぶん助けられ、感謝するばかりでした。

10月号では「毎日ごはんのお助けアイテム対決」を見て、こんなにいい商品があったことを知らずにいくやしく、またまた助けられてしまいました。

多摩市 ヒカルの母ちゃん



## 息子が秋から食欲開放！冷凍アイテムがお役立ち

育ち盛りの小6の息子。少しまえまでは食が細くてあまり食べない子でしたが、この秋、食欲開放!! 「おなかすいたーっ」と常に言ってます！うれしいけど、おやつにスナック菓子ばかりだと心配だしおなかにたまらない…。

そんなときは、冷凍の焼きおにぎりやたこやきに助けられています。手軽に温められて腹もちヨシ。男子の胃袋もつかんです！いっぱい食べて、大きくなるとなると嬉しいですね。

府中市 かずよんよん

## 卵かけごはんにも理屈が!? ためしてみようかな

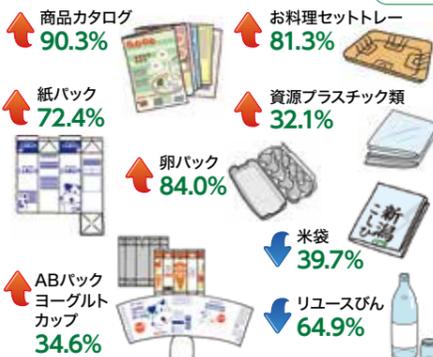
シンプルな料理こそ理屈が大事。「うまいもの研究所」って楽しいな、うれしいな♪

目玉焼き&卵かけごはん(10月号)に「大事な理屈」があったとは、いやはや驚きました。とくに卵かけごはんの「卵白をごはんにしっかり混ぜる」は初耳でした。そういえば卵かけごはんを最近食べていません…。ためしてみようかな？

葛飾区 エプロンまま

## リユース・リサイクル回収率

\*回収率は2024年4月~2024年9月の回収量/供給量



回収物はこちらで

## 育休中の夫婦の食事 パルで便利にいただいています

主人と1年間いっしょに育休をとって、5カ月になる女の子を育てています。なかなか時間をとってごはんを作れないので「直火炒めチャーハン(産直米)」を毎週注文するのですが、主人が大好物すぎて届いたらすぐ食べちゃいます(笑)。

『国産豚肉で作った肉まん』といっしょに食べると、豪華な中華ランチになります！

文京区 くまざらし



府中市/にこりん  
「うまいもの研究所」の所長さん、こじまぼん助氏に救われたわ。



## 更年期かも…? 更気になる、みんなの乗り越え方

「わいわいトーク」が大好きで、いつも楽しみにしています。

私は今、心身ともに更年期かなという症状で悩んでいるので、パルのお料理セットにかなり助けられています。何かと自己嫌悪になってしまい…。個人差はあるとは思いますが、みなさんどうやって乗り越えているのかなと思っています。

あきる野市 うさぎはん

## 「生」につながる「性」のこと しっかり伝えていきたい

10月号の「うちではじめる性教育」、避けては通れない課題だと思いました。

自分も相手も尊重することの大切さ。「性」は「生」につながることをしっかり伝えていきたいです。

大田区 すずき団子

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

## 今月の食材



## かぼちゃのガーリック炒め

にんにくをみじん切りにして油をひいたフライパンで炒め、いい香りがしたら、かぼちゃの薄切りを投入。ふたをして蒸し焼きにし、塩とこしょう、少しのしょうゆでシンプルに味付け。アーモンドスライスを入れると、さらにおいしい！

江戸川区 なおこ

## かぼちゃ団子

レンジでやわらかくしたかぼちゃに砂糖とひとつまみの塩、片栗粉を入れて混ぜる。棒状に成形したら1cm幅にカット。フライパンにバターを入れ、両面を焼いて色がついたら完成！生地は冷凍できるので、食べるときに焼いています。

江戸川区 a.k

## かぼちゃのグリル焼き

かぼちゃを薄めにスライスしてレンジしたもの耐熱容器に並べ、玉ねぎの薄切りとチーズをのせ、魚焼きグリルで焼くだけ！簡単です！

板橋区 山も

## レシピ募集中!

「白菜」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

10月号クロスワードパズルの正解は「どんぐり」でした

応募総数は1,078通でした。三鷹市の鈴木さんをはじめ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。



## 青りんご通信 Vol.64 核のない未来はみんなの願い

平和への願いを集めて核兵器廃絶への活動を広げてきた、日本被団協(日本原水爆被害者団体協議会)が、2024年ノーベル平和賞を受賞しました。こころよ喜びたいと思います。

日本被団協は発足から68年、核のない未来に向けて世代を超えて幅広くつながり、世界中に思いを伝えてきました。そのあきらめない運動が、2017年にノーベル平和賞を受賞したICANとともに核兵器禁止条約への原動力となったこと

パルシステム東京 理事長 松野 玲子



は、誰もが知るところです。来年は原爆投下から80年。ロシアや北朝鮮が核の利用に言及する昨今だからこそ、あらためて、ともに「NO NUKES\*」を確認したいと思います。

\*原子力反対

パルシステム東京 9月のデータ  
総事業高: 70億9,489万円  
予算比: 102.4%  
予算達成  
組合員数: 53万9,672人



「これっておかしい…」「何とかしたい…」  
 そんな思い、ほかの人も感じているかも。  
 同じ思いの人とつながる方法を考えます。



NPO法人コミュニティ・オーガナイズing・ジャパン(COJ)では、市民グループなどからの依頼やCOJの主催で、コミュニティ作りのワークショップを行っている(©コミュニティ・オーガナイズing・ジャパン)

## コミュニティ・オーガナイズingで社会のための仲間作りを

「コミュニティ・オーガナイズing」とは、解決したい課題に気づいたとき、仲間を集めてその輪を広げ、行動をとることにすることで、社会に変化を起こす方法や考え方です。1960年代、アメリカの人権運動などで広がりました。

NPO法人コミュニティ・オーガナイズing・ジャパンの中村果南子さんに、活動メンバーを増やすにはどうしたらよいかを聞きました。「相手の話を聞くことです。たとえば食の安全を大事にする人というしよに活動したいなら、なぜ食の安全が大事だと思うかを聞きます。ストーリーを語ってもらうことで、課題が明確になり、共感が生まれます」と中村さん。

そして、「絵本『スイミー』のように、個人の力は小さくても、同じ目標に向かうたくさんの仲間と協力すれば大きな力を作ることができ、社会を変える活動を起こせます。また、誰かひとりが責任を抱えていると長続きしないので、責任を分担しあい、互いの力を生かすことが大事です」と続けます。課題をイラストで表すことも有効とアドバイス。目標がクリアになり、仲間同士の“なんとなく…”感が薄れるそうです。

さらに、市民グループが取り組むには課題が大きい、脱原発や貧困対策などの活動は工夫が必要と。『イベント開催などで起きた小さな変化に着目することをおすすめします。イベントが終わったらひと息ついて振り返る…。そのなかで次の目標が見えたり、中心になる人が出てきたり。成功体験の積み重ねが継続の力になります』

取材は2024年11月15日現在



COJのワークショップで

書き出された約束ごと。「お互いを尊重する」「この場の話を口外しない」「否定から入らない」などが並ぶ



### 参考図書

左:『コミュニティ・オーガナイズing——ほしい未来をみんなで創る5つのステップ』(英治出版刊)、右:『ヨノナカを変える5つのステップ——マンガでわかるコミュニティ・オーガナイズing』(大月書店刊)ともに、鎌田華乃子著(コミュニティ・オーガナイズing・ジャパン共同創設者)



## これからのことを話しておきたいのに

お正月、久しぶりに実家で顔を合わせたKさん一家。近くに住んでいるKさんは、月に1度は実家に行くそうですが、お兄さんは離れて暮らしているため、家族全員が集まるのはお正月か夏休みくらいです。

Kさんは最近、父親が物忘れをすることが多くなり、少し心配しています。また、義母の介護を経験し、そのたいへんさも実感。そこで、家族が集まる機会に両親の老後のことを相談したいと話を持ち出したところ、お兄さんに「今じゃなくても」と言われたのだそうです。家族や兄弟の仲も良好なのでムリに話して関係が悪くなるのもイヤだけど、話さないままでもいいのかと悩んでいます。介護はわからないことも多く、不安なもの。早めに話しておきたいというKさんの気持ちも、よくわかります。

## 自分の不安な気持ちを伝えてみよう

お兄さんの気持ちはどうでしょうか? 「みんなで楽しく過ごしているのに、暗い話はしたくない。両親もまだ元気だし、なにかあったときに相談すればいい」。両親の日常を知らないお兄さんは、Kさんほど心配していないのかもしれませんが。みんなで話すまえに、お兄さんに不安に思っていることを伝え、「もしものときにどうしたいかだけは確認しておきたい」と、相談してみるのはいかがでしょうか?

介護は突然始まります。親の日常生活を誰が支えるのか、お金はどうするのかなど、すぐにも決めなければいけないことがたくさん出てきます。両親が元気なうちに今後の希望を聞き、家族で話し合っておくのは大切なこと。また、それぞれの家族の状況が変化したり、介護について考え方の違いが出てきたりすることもあります。そのことも念頭において、話ができる環境をつくっていきけるといいですね。

〈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・祝と12月27日(金)~1月5日(日)は休み

さて、今月のお悩みは……?



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?**

介護はたいへんだけれど、前向きに考えられるといいな	お兄さんにも心の準備が必要。事前に話しておきたいね
近くにいるから気づくこともある。心配になるよね	早めに相談したから、予想外のことも対応しやすかったよ

元気なうちなら冷静に話せることも。少しずつ話を進められるといいですね



## 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 簡単 おもてなしアイデア
- ② 「景色」を変える片づけ
- ③ キッズ・キーワード「お金のふしぎ」
- 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「ハンバーグ」

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、および個人情報を削除したうえで、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、7ページ右下の片づけについてのコメントを送ると抽選で3名に「リラックスハンドクリーム 柚子の時間」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ときには、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12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

肉感と肉汁を味わう  
**ハンバーグ**

## コツ1

### 塩の量は、肉の重さの1%

人がおいしいと感じる塩分濃度は体液と同じ約1%。塩加減はおいしさに直結するうえ、ハンバーグは途中で味見ができないため、はかって入れる



## コツ2

### ほぼ、こねない

肉に塩を加えたとたんぱく質が網目状となり、肉の水分が網目の中に閉じ込められてジューシーに。ただし、手の温度で網目構造がこわれると肉汁が流れ出てしまうため、こねすぎない。肉の食感も残る



## コツ3

### ふたをせず、低温で焼く

ふたをして強火で焼くとフライパンの内部が高温になり、肉の網目構造が急激に縮んで肉汁が流れ出てしまう。アルミ箔をかぶせて低温でゆっくり加熱すれば適度に火が入り、肉汁を逃さずジューシーに仕上がる



- 【材料】(2個分)**  
全量カロリー / 1,065kcal
- 合びき肉 ..... 300g
  - 溶き卵 ..... 1個分
  - A パン粉 ..... 1/2カップ
  - 塩 ..... 3g (肉の重量の1%)
  - こしょう ..... 適量
  - 油 ..... 適量
- 〈ソース〉  
赤ワイン ..... 200ml  
『デミグラスソース (フレークタイプ)』 ..... 1皿分(約24g)

- 【作り方】**
- (1)肉の重量に対し1%の塩をはかっておく【**コツ1**】。
  - (2)肉は冷蔵庫から直前に取り出し、ボウルにAを入れ、こねすぎないように全体を混ぜ合わせる【**コツ2**】。
  - (3)両手に油を塗り、肉だねを2つに分け、それぞれをハンバーグの形にまとめる。
  - (4)フライパンに(3)を並べて火にかけ、パチパチと音がしてきたら、肉に密着させるようにアルミ箔をかぶせ、弱めの中火でじっくりと焼く【**コツ3**】。

- (5)肉のまわりが白くなってきたら裏返し、裏面も焼く。
- (6)5分ほどしてアクが出てきたら裏返し、再び表面を焼く。
- (7)もういちど裏返し、へらで押して弾力を感じるまで、再び裏面を焼く。火を止めて取り出し、アルミ箔に包んで3分ほど休ませる。
- (8)フライパンをペーパータオルで軽くふき、ソースの材料を煮詰め、皿に盛りつけたハンバーグにかける。



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

肉が縮まないのは、肉汁がこぼれていないからです

## 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

答

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

1	2	3A
4	5	
6	7	
	8C	9
10		

- たっけー**
- 1 ○○○と豪雨に見舞われた能登半島
  - 2 英語でいうとシューズ
  - 3 アメリカのエミー賞を受賞した『SHOGUN 将軍』主演の○○○広之
  - 4 世界ではスペインやイタリア、日本では小豆島が有名な産地
  - 7 抽象⇄○○○
  - 9 ○○の長い活動が実を結ぶ
- かっけー**
- 1 NASAの日本版。SLIMの月面着陸が成功
  - 4 ○○入れ、○○寿司、○○花
  - 5 オレンジ・緑・青の3種類。パルシステムの○○フレーク缶
  - 6 復帰戦で再び○○○に立ったボクサー
  - 8 アユタヤ遺跡やプーケットなどの観光地がある国
  - 10 パリオリンピックの新競技。AMIが初代金メダリストに

**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!
- ハンドクリームの応募もこちらから。

■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

QRコード

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

\*スマホ・PC 締切は  
**1月5日(日)**

\*カード締切は  
**1月3日(金)**