

特集

白メシがススム! 『ごはんのおとも』

P4 千葉発! Catch Up!!

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報

ほかほかごはん
おともがあらば
さらによし



Present!

エコ・千葉こしひかり
(無洗米) 5kg

10名様



ご応募はP8をご覧ください。

白メシがススム!」

『ごはんのおとも』



パルシステムの産米

お米は私たち日本人のからだの心臓の拠りどころ。パルシステムでは、できる限り化学合成農薬や化学肥料に頼らず、環境に負荷をかけない米作りに取り組んでいます。中でも、県内北部、利根川と印旛沼に囲まれた肥沃な大地と穏やかな気候に恵まれた「ちば緑耕舎」の田んぼでは、毎年とてもおいしいお米が育っています。秋の新米にご期待ください!

今回はそんなお米をよりおいしくいただける広報サポーターの皆さんのアイデアレシピをご紹介します。

A 冷蔵庫の常備品で絶対無敵! ヘルシー丼

お手軽かつヘルシー＆ボリューム



- 材料** 2人前
- ごはん……2膳分
 - 産直たまご(赤玉またはピンク玉)……2個
 - たれ・からしなし北海道産低温熟成納豆……40g×2パック
 - 宮城県産冷凍めかぶ(タレ付)……40g×2パック
 - 食塩不使用ぶっくく干しらす……25g×2パック
 - めんたい高菜……適量
 - しょうゆ……少々

作り方

①熱々のごはんは材料のパルシステム商品としょうゆをかけて混ぜるだけ。
※ネギなどの薬味をきざむ手間をなくするため、きざんだ状態で保存しても香味の落ちない高菜を使うのがポイントです。

B アレがあったら最強おにぎり2種

おやつ代わりに

焼き肉のタレで焼きたおにぎり

- 材料** 2人前
- ごはん……1膳分
 - 焼き肉のたれ……適量
 - ※たれは甘口のもの

作り方

①ごはん1膳分に、焼き肉のたれを大さじ3程度混ぜておく。
②厚さ2cm程度の小さめのおにぎりを作る。
※ごはん1膳で、おにぎり3つ分くらい。
③フライパンにクッキングシートをしき、おにぎりの両面を焼く。
④カリッととした、焼き肉のたれをクッキングシートに大さじ1〜2程度のせ、両面につける。香ばしく焼けたら完成!



はるさん

唐揚げおにぎり

- 材料** 2人前
- ごはん……1膳分
 - 国産若鶏甘酢唐揚げ……2〜3個
 - 塩、マヨネーズ……適量
 - 海苔

作り方

①解凍した唐揚げにマヨネーズを適量加え、少なめのごはんでにぎる。
※唐揚げをお米ですく包むイメージ。通常のおにぎりより、具の割合が高くなるように。
②塩をふり、海苔を巻いて完成!



D ヘルシー&ふわふわ! 簡単ヘルシーナゲット

洗い物が少ないのもポイント

ちやまさん



- 材料** 2人前
- 鶏ひき肉……250g
 - なめらか絹とうふ小分けパック……75g(1パック)
 - マヨネーズ……大さじ1/2
 - コンソメ顆粒……小さじ1/2
 - 塩……小さじ1/2
 - 片栗粉……大さじ1と1/2

作り方

①材料を全部ポリ袋に入れてよく混ぜる。
②袋の端を1cmくらい切る。
※袋の端を絞って絞出すので、切りすぎないように。
③フライパンに好きな形に絞出す。
④弱めの中火で片面を4〜5分程度焼く、裏面も同じくらい焼く。
お好みでケチャップやソースを添えて。

E 辛くなくともおいしい玉ねぎの麻婆豆腐

NEさん

玉ねぎでボリュームUP



- 材料** 2人前
- うめそば豆腐(ブロー豆腐)……1丁
 - 豚バラ肉……150g
 - 玉ねぎ……小1個
 - おろししょうが、おろしにんにく……各小さじ1
 - 豆板醤……小さじ1/2
 - 調味料(みそ・砂糖・しょうゆ・鶏からスープ)各小さじ1、オイスターソース小さじ2
 - 片栗粉……大さじ1

作り方

①豆腐は電子レンジに2分かけて水切りし、さいの目に切る。豚バラ肉は細切り、玉ねぎはみじん切りにする。
②油を入れたフライパンにしょうが・にんにく・豆板醤を入れて軽く炒め、玉ねぎを入れてじっくり炒める。
③豚バラ肉を入れて炒める。
④合わせた調味料と水カップ1を入れて、煮立ったら豆腐を入れて煮る。
⑤水溶き片栗粉を入れてでき上がり。



F キャベツの大量消費に! 塩吹昆布キャベツ

ももんさん



- 材料** 2人前
- キャベツ……1/4玉
 - 塩吹昆布……10g
 - しょうゆ……大さじ1
 - ごま油……大さじ1

作り方

①キャベツはざく切りし、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
②①に残りの材料をすべて入れ、なじませて混ぜる。



あと1品にも重宝します

作り方

①お湯にスイートコーン、鶏ガラスープを入れて塩で味を整える。
②とろみちゃんやでとろみをつけて、最後に溶き卵を入れて混ぜる。ごはんにかけて青ねぎをちらしたらでき上がり。

材料 2人前

- ごはん……2膳分
- 北海道産の産直スーパースイートコーン……70g
- 産直たまご(赤玉またはピンク玉)……1個
- 産直鶏ガラスープ……大さじ1
- とろみちゃん……適量
- 塩(最後に足りなければ入れて調整)
- 青ねぎ(あれば適量)

C コーンの甘さと食感がアクセント なんかちゃってコーン天津飯

5分でできます

ぱびるんさん



＼千葉発！／

Catch Up!!

パルシステム千葉から組合員の皆さまへ
お届けしたいトビックスを発信！



エコ・千葉こしひかり
(無洗米)

「作る人」も「食べる人」も安心 パルシステムの予約登録米

予約で産地の米作りを応援

予約登録米とは、田植えの時期から組合員が予約登録を行い、新米を収穫してから精米したてのお米を4週に1度、定期的にお届けする制度です。予約登録米が始まったきっかけは1993年の冷害による米不足。天候不順の年などでも組合員に安定してお届けするための仕組みとして始まりました。

ライフスタイルに合わせて量や配達頻度を選ぶことで、精米したてのおいしい産直米を食べ続けられます。また、田植え時期から1年分を予約することで、計画的な米作りを後押しし、環境保全型農業の応援にもつながります。「作る」「食べる」の双方が安心できる制度です。

さまざまな産地のお米を食べて支える

長年、田植えや稲刈り体験などの交流を続けている、県内の産地「ちば緑耕舎」の『千葉こしひかり』や秋田南部の『秋田あきたこまち』など、銘柄も豊富で、好みに合ったお米を選ぶことができます。『千葉こしひかり』はパルシステム千葉の組合員だけが予約登録できるお米です。まさに地産地消、もりもりごはんを食べることが、地元農業や環境を守ることもつながるのです。

予告 予約米登録キャンペーンを実施します。

期間：4月30日～5月4日

※詳しくは4月30日に配布するお知らせをご覧ください。



広々とした「ちば緑耕舎」の豊かな田んぼ。



パルシステム千葉
事業部長
山田智明

パルシステムの産地との繋がりを体現した仕組みのひとつが予約登録米です。
「生協」だからこそ、毎年継続して取り組める仕組みだと思っています。まだ、予約登録米を頼んだことがない方は、ぜひこの機会にご利用ください！
“お米は日本の宝”です！

生産者より

米は毎日食べて身体を維持するものなので、私は安全でおいしいものを望みます。

長い間、環境・食の安全を考えて米を作ってきました。多くの生き物を育てる田んぼが、安全な米を生むと信じているからです。

私たちの想いが詰まった自慢の米を多くの皆さまに食べていただきたいです。

ちば緑耕舎 代表
(印旛郡栄町)
杉田 勉さん

理事会・監事会だより

【2021年度 第9回定例理事会】2022年1月26日開催

1. 生協役員賠償責任保険制度継続更新の件

生協役員の法的義務は広範にわたり、訴訟のリスク回避として2008年から生協役員賠償責任保険制度に加入しており、毎年継続更新しています。生協法の一部改正を受け、年度更新手続きは理事会の決議が必要になります。当該役員賠償責任保険料の「基本部分」は従来通り組織負担で、付帯する代表訴訟補償の「特約部分」は役員負担とします。

【2021年度 第9回監事会】2022年1月7日開催

1. 第8回定例理事会の振り返り 3. 2021年度上期監査所見への回答について 5. 2022年度監事監査予算案について
2. 1月事業所往査について 4. 期末監事監査について 6. 2022年度監事監査開催日程について

【12月事業状況】
【出資金】9,998,045千円(先月差-90,099千円)
【組合員数】259,068名(先月差+609名)

●くらしトーク・トーク～方針検討会～

2/3(木)～2/26(土)、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、オンラインにて開催しました。動画を活用しながら、2021年度の取り組みや2022年度の方針案について意見交換しました。



●パルdeおしゃべり～パルカフェオンライン～

「育ち盛りの子どもの食生活 パパ・ママ座談会」をオンラインにて開催しました。事前にお届けしたパルシステム商品を試食しながら、子どもの食事面で気をつけていることやパルシステムの活用術などについて情報交換しました。



試食品(一例)

参加者からは「同世代の子どもの育てている方や子育ての先輩の経験などいろいろな話を伺えて楽しかったです」「グループトークを通して、子どもへの食生活についての悩みは自分ひとりじゃないと実感しました」などの声をいただいています。好評につき、第3弾まで開催しました。

組合員の声をカタチに！

パルシステムでは、配達の際にいただくひとことや、電話・メール等でもいただくご意見をもとに、商品開発やサービスの改善を進めています。そのうちの一部をご紹介します！

パルシステム商品を 離れて暮らす家族に送りたい。

大切なひとへ 「パルのはこ」をお届け！

「パルのはこ」はパルシステムの商品を宅急便で全国にお届けするサービスです。昨年10月より全面スタートし、「離れた家族に送り喜んでもらっている」「このようなサービスを待っていた」などのお声が届いています。



注文サイトやアプリでのお知らせを、 わかるように知らせてほしいです。

パルシステムからの 「お知らせ」を見やすく！

声を受け、注文サイトや各アプリの「お知らせ欄」を見直しました。注文サイトでは「Myメニュー」に「お知らせ欄」を新設。また、各アプリもお知らせ内容をよりわかりやすくしました。注文サイトも各アプリも、未読のお知らせには、赤丸の印が付いて通知されます。

いつも使っている商品が、産直原料を 使っているとうれしいです。

産直原料使用にリニューアル

使い勝手がよく、やさしい味わいの『クリームシチュー(フレーク)』。11月より原料の小麦を、北海道の産直産地(IA おとふけ・JAこしみず・JAながぬま)のものに変更しました。



知ってる? やってみよう!

お知らせ&イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。
※「お知らせ&イベント情報」に掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(基金は消費税対象外)



【オンライン開催】 子育て 3月・あそびの広場

親子で楽しくおうちであそびましょう♪

寒い日は、おうちで楽しい親子時間♪
わらべうた、手あそび、親子たいそうなど
を、ようこ先生・まき先生と
いっしょに楽しみましょう。
お子さんといっしょに画面を見ながらご参加ください♪
参加者同士のおしゃべりタイムも予定しています。
※各自ハンカチをご用意ください♪

日 時: 3/24(木) 10:30~11:10
※Zoomを使ったオンライン開催です。
募 集: 15組 参加無料 予約: 3/21(月・現)
TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)
バルひろば☆ちば

日 時: 3/25(金) 14:00~17:30 参加無料
※予約不要。抽選は右の二次元コードから。
昨年の様子や沖繩に関する資料なども
こちらからご覧いただけます。

TEL: 047-420-2605 組合員・コミュニティ活動推進部

ご存じですか? パルシステム千葉の公式 YouTube ちゃんねる [ほっと*ちゃんねる]
産地からのメッセージのほか、産直青果を材料に 手軽に作れるレシピを配信中

「産直 de クッキング」では産直の青果等を使ったお寿司やスイーツ、カンタンお手軽レシピを動画で紹介しています。



▼千草のこめ豚
炊き込みごはん



▲パルグリーンファームの
グリーンレシピ

パルシステム千葉の
公式 YouTube ちゃんねる
[ほっと*ちゃんねる]はこちら



▲野菜だけの
手まり寿司
◀朝え断!
産直野菜サンド



▼全部! 野菜ケーキ



TEL: 047-420-2605 組合員・コミュニティ活動推進部 産直交流課

新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、中止・変更となる可能性もあります。詳細は各団体までお問い合わせください。
また、ご参加の際は感染予防にご協力をお願いします。



《2022 年度》パルシステム千葉サポーター募集

前年度ご登録の方も、あらためて登録が必要です

パルシステム千葉の行事や活動は、たくさんの方のサポーターに
支えられています。世代も興味もさまざまなサポーターが、
幅広い分野で活躍しています。初めての方も大歓迎です!
楽しみながら、いっしょに活動しましょう♪♪

産直サポーター

産地や消費地で開催する産直交流、オンライン
交流のサポートをしていただく活動です。調理
補助、事前準備、運営サポートなどをお願いし
ます。会場整備をお願いする場合もあります。
活動を通して産直への理解を深め、いっしょに
「パルシステム千葉の産直」を伝えてください。

LPA (ライフプラン・アドバイザー)

各センターのついでないで、お金やくらしに関す
る『ライフプラン講座』を行うほか、会議に参加
し、企画づくりのサポートをしていただきます。

【主な活動場所】
本部(船橋)、各センター、地域活動施設など
◆募集: 若干名 (応募多数の場合、調整させていただきます)
◆応募資格: ファイナンシャルプランナー2級
◆定例会: 毎月第1月曜日(予定)

パルママサポーター

子育てにまつわるイベントを企画・実行する子
育て世代のママ・パパのサポーター。カタログ
yumyumの紙面協力や、『子育てフェスタ』など
子育てイベントの企画・サポートなどを
いっしょに行う活動です。

雑貨商品モニター

雑貨カタログ『バルくらす』などに掲載する生
活用品・雑貨の商品モニター。年1~2回不
定期にモニター商品が届き、使用した感想をア
ンケートで提出。商品はそのままご使用いた
けます。また、パルシステム千葉の商品やサ
ービスに関するアンケートにお答え
いただくこともあります。

◆募集: 100名 ※メールでのやりとりが可能な方
※新型コロナウイルス感染防止の観点から、当面の間
オンラインでの活動となる予定です。

TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)

お知らせ

商品伝えるサポーター

組合員開発協力商品を中心に、
パルシステムの商品やサービ
スを伝える活動をします。『パルシステムのもの
いい』など様々なイベントで組合員から組合員へ
伝える活動です。パルシステム千葉独自商品の
モニターをお願いすることもあります。

センターサポーター

各センター主催の『パルシステムのものいい』の
企画づくりや、開催準備への協力、コミュニティ
連絡会議に参加していただくなど、地域の活動を
いっしょにすすめます。

※ご所属のセンターでなくても活動できます。
【主な活動場所】近隣センター、公共施設など

広報サポーター

機関紙「Palnote」など、パルシステム千葉一
の発行物の制作協力としてアンケートや
イラスト、レシピの提案・調理などを
お願いします。ご自宅できの活動が中心です。

のだ中根店応援サポーター

季節ごとに店舗内外のPOP作成や飾りつけ、
試食など、お店をいっしょに盛り上げて
いただく活動です。
【主な活動場所】のだ中根店(野田市中根193)
◆募集: 若干名 (応募多数の場合、調整させていただきます)
◆活動日: 原則、土曜午前中(月1回程度)

パル・インフルエンサーサポーター

パルシステムの商品や調理例の写真とお友だち
紹介コードなど、SNSでご紹介いただくサポー
ターです。これからインフルエンサーになりたい
方、すでにインフルエンサーとして活動して
いる方もご応募ください!

◆募集: 若干名 (応募多数の場合、調整させていただきます)

サポーターの種類によりバッチが異なります。
詳細は今週(2/28~3/4) 配付のチラシ
またはホームページでご確認ください。

TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組合員番号	
電話番号		センター名	
コース名	用紙提出日	年 月 日	回答 要 ・ 不要
記入欄		 こちらからも お問い合わせできます	
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。		(パルシステム記入欄)	
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)		
商品名 青果は産地名も			
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ()		受付
注文番号	単価(税込)	数量	リーダー/担当者
			電算
			責任者

〓ひらめき〓

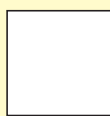
Quiz

クイズに答えて
プレゼントに応募！

□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➡

新

何



論

業

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)

『エコ・千葉こしひかり(無洗米)5kg』10名様

投稿もお待ちしております！紙面に掲載された方には**300ポイントプレゼント！**

募集中の投稿コーナー・テーマ

- みんなのおしゃべりCafe 「プチ健康習慣」へのエピソード
- ワタシのお気に入り！ 「お弁当に合う商品」の口コミ

前回の答え

福

2月号は、節分の**福**は
内、特集の介護・**福**
祉の記事に合わせて
「福」としました！

組合員番号

お名前

□機関紙掲載可

□不可

(ペンネームなら可)

〆切
3/20(日)まで



こちらからも
応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご
提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力
ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは
第1回「ジャパン
SDGsアワード」を
受賞しました

