

特集 日本の伝統食

発酵食をもっと知ろう!

豆乳を使ったみそ汁は
スープのような味わい

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



温泉卵の豆乳みそ汁

材料【2人分】

ベーコン…20g さつまいも…50g キャベツ…20g
小口ねぎ…お好みで 温泉卵…2個 無調整豆乳…150cc
みそ…大さじ1 サラダ油…小さじ1
粉だし(かつお小さじ1、昆布小さじ1/4)

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。さつまいもは1cm幅の輪切り、キャベツはざく切りに。
- 2 鍋にサラダ油を引き中火で熱し、ベーコンを炒める。
- 3 さつまいも、キャベツを加えてさっと炒めたら粉だし、水300cc(分量外)を加えてふたをして中火で10分煮る。
- 4 ふたを開けてさつまいもに火が通っていたらみそを溶き入れ、豆乳を入れて温める。
- 5 器に盛って温泉卵を入れ、好みで小口ねぎを加える。

温泉卵の作り方

- 1 鍋に5カップの水を入れる。沸騰したら火から下ろし1カップの水を入れて卵2個を入れる。12分ほどおいておく。
- 2 卵を取り出して水に入れて冷ます。

Present!

『産直豚カタロースの
塩麹漬 2枚170g』



30名様

ご応募はP8をご覧ください。

発酵食をもっと知ろう!

私たち日本人の食生活に欠かせないものとなっている発酵食品。

みそやしょうゆ、納豆をはじめ、チーズやヨーグルトなどその食材は多岐にわたります。今回は、発酵食品の魅力、手軽にとれるおすすめのお食べ方について大瀬由生子さんに教えていただきました。

おおせ ゆうこ
大瀬由生子さん

料理研究家
一般社団法人
日本麹文化協会代表理事



発酵・食育・野菜を中心とした「体と心が喜ぶこと」をテーマに、講演・料理講師のほかレストラン・企業の商品開発やイベントなどでも活躍。また、日本麹文化協会代表理事として、日本の発酵食品である麹文化について、日本および世界に普及活動を行っている。

【主な著書】「食べることは生きること」「季節の手しごと保存食」ほか多数

発酵に関わる
代表的な菌は
この5つ!

麹菌

酵母菌

乳酸菌

酢酸菌

納豆菌

そもそも発酵とは…?

発酵と腐敗。基本的には、どちらも微生物の働きによるものです。そのうち、人間に有効な働きを“発酵”と呼び、悪影響を及ぼす働きを“腐敗”と呼んでいます。発酵がもたらす主な作用として、「保存性が高まる」「栄養価が高まる」「味わいや香りがアップする」「腸内環境を整えるお手伝い」などがあげられます。

日本には調味料をはじめとした発酵食品がたくさんあります。旅館の朝ごはんを想像してみてください。「ごはん・みそ汁・納豆・漬け物・焼き魚」…和食の定番とも呼べるこのメニューのほぼすべてに発酵食品が使用されています。温暖・湿潤な気候風土を活かした日本特有の食文化といってい

風土=food?!

日本だけでなく、世界中で作られる発酵食品。海外の発酵食品は、乳由来のチーズなど動物性のものが多いのですが、日本の発酵食品は、大豆や穀物由来など植物性のものが多いのが特徴のひとつ。また、同じ日本のなかでも東と西でしょうゆの色や濃さが違ったり、沿岸部と内陸部で異なる発酵食品が食べられていたり。これは、それぞれの地域の風土に適した菌が根付き、それに適応した食生活を送ってきたからではないかと思っています。まさに「風土=food」ですよね。



イタリア
「アンチョビ」



南アフリカ共和国
「ルイボスティー」



タイ
「ナンプラー」



韓国
「キムチ」

何といってもみそ汁!

菌は体内にとどまることができず、一定期間をすぎると排出されてしまうので、発酵食品は毎日とるのが理想的です。手軽にとろうとすると、やはりみそ汁が思い浮かびますが、毎日となると塩分が気になる…という方もいらっしゃる。そんな方はぜひ具材を工夫してみてください。わかめなどカリウムを多く含む海藻類は、余分な塩分を排出する働きがあります。また、食物繊維は菌のエサになるので、発酵食品といっしょにとるのがおすすめ。わかめのみそ汁に納豆ごはんという昔ながらの献立はまさに理想的! さらに、洋風みそ汁やパスタなどさまざまな食材と組み合わせて、気軽に取り入れてほしいと思います。



みそはチーズとの
相性もバッチリ!

トマトとレタスとチーズの
洋風みそ汁

簡単に手作りしても♪

塩こうじや甘酒などは意外と簡単にできるので、手作りするのもおすすめです。たとえば塩こうじなら材料は米こうじと水と塩だけ。これらを混ぜることによって、塩分が雑菌の繁殖を抑えながら、こうじ菌の酵素が米を分解し、うまみや甘みを生成して味わい深い調味料となります。1日1回混ぜることによって酵素による分解が均一に行われ、発酵が進んでいきます。できるかぎり雑菌が入らないように、作業中の手や容器を清潔に保ってくださいね。



万能調味料! 塩こうじ

材料【作りやすい分量】

乾燥米こうじ…150g 塩…60g 水…300cc

作り方

- 1 消毒したびん(450cc程度のもの)にこうじと水を入れる。
- 2 塩を入れ溶けるまでよくかき混ぜる。塩が溶けたらふたをして常温に置く。
- 3 1日1回、かき混ぜる。塩辛さがなくなり、うまみが出てきたら完成。夏場は5日、冬場は10日程度ででき上がり。冷蔵庫に入れ、半年ぐらいを目安に使いきりましょう。

※でき上がりの目安は、こうじが指で簡単につぶせるくらいになったころ。



塩こうじの便利な使い方・ 使いきり方とは?



いざ塩こうじを用意しても、なかなか使う機会がない…そんな方は、とりあえずお肉でも魚介でも、何でも漬けてみてください。ステーキ肉やカジキマグロ、いかなど、前日から漬けておけば酵素の働きでやわらかくなり、うまみもアップします。お肉はかたまり肉だけでなく、ひき肉にも! ハンバーグならひき肉300gに対して大さじ1ぐらいいまぶして、待つ間に玉ねぎを切って炒めておけば、あとはお肉と混ぜてこねるだけ。塩こうじで下味が付くし、つなぎもいらないので、手軽に味わい深いハンバーグができますよ!

炊飯器で簡単に! 甘酒

材料【作りやすい分量】

乾燥米こうじ…300g 水…400~500cc

作り方

- 1 炊飯器に材料を入れてよく混ぜる。水が足りなかったら、水をひたひたの位置より1~2cm増やす。
- 2 炊飯器のふたを閉めずにぬれたふきんで覆って、保温にしたまま(55~60℃)4~5時間。甘くなっていればでき上がり!消毒した容器に移して冷蔵庫で保管する。

乾燥こうじ 1kg

『乾燥こうじ』は保存期間が長めなので、思い立ったときに好きな分量で使えます。



簡単アレンジ♪混ぜるだけ!

甘酒みその韓国風ドレッシング

材料【作りやすい分量】

甘酒…大さじ3 コチュジャン…大さじ2 酢…大さじ2
みそ…大さじ2 すりごま…大さじ1 おろしにんにく…1/2片分
しょうゆ…少々



甘酒みその韓国風
ドレッシングで
わかめサラダ

大瀬由生子さんおすすめ!

春らんまん 発酵レシピ3品

産直米の塩こうじ
コトコト5月4回、
Kinari 4月3回

塩こうじと豆腐のヘルシーキッシュ

材料【直径14.5cmタルト型1台分】

冷凍パイシート…1枚 A(卵1個、もめん豆腐100g、塩こうじ小さじ1)
こしょう…少々 さつまいも…1/4個 しめじ…1/4袋 ほうれん草…1束
玉ねぎ…3cm ベーコン…1枚 チーズ…40g ドライパセリ…少々

作り方

- 1 パイシートは半解凍し、めん棒で16.5～17cmぐらいに延ばしたら、タルト型に敷く。余ったところは包丁で切り落とす。ラップをして冷蔵庫に入れておく。
※切り落としたパイ生地は棒状に切り、塩・こしょうをして焼くと、おやつ・おつまみにも!
- 2 オーブンを180℃に予熱する。
- 3 さつまいもは2～3mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすい大きさに分ける。ほうれん草はゆでずに3cm幅に切る。ベーコンは3mm幅に切る。
- 4 Aをすべてボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。さらにこしょうを加えて混ぜる。
- 5 1の型にさつまいもを並べる。その上に玉ねぎ、ベーコン、しめじ、ほうれん草をのせ、4をかけたら、チーズをのせる。
- 6 オーブンで30分焼く。焼き上がったらずパセリをふる。冷めてから切り分け皿に盛る。

こうじの作用で、味わい深い一品に。



トマトみそパスタ

みそを加えることで、トマトのうまみとともにおいしく。



甘酒キーマカレー

甘酒を入れるとうまみとコクが加わり、ひと晩置いたようなまろやかさに。

材料【2人分】

パスタ…160g にんにく…2片 赤唐辛子…1本
ベーコン…4枚 白ワイン…80cc 塩…小さじ1/2
カットトマト缶…1缶 みそ…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1 粉チーズ…適宜



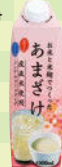
産直大豆のみそ
コトコト・Kinari
4月3回

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとって輪切りにする。ベーコンは3mm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、1を炒める。
- 3 ベーコンの周りがカリッとしてきたら、白ワインを加えアルコールを飛ばす。
- 4 トマト缶を入れたら、缶を洗うように少し水を入れ、みそ、塩を加えて煮る。
- 5 パスタをゆでる(湯の量に対して1%の塩を入れる)。
- 6 ゆで上がったパスタに、4のソースをかけ、粉チーズを好みの量ふりかける。

材料【2～3人分】

牛豚合びき肉…150g 玉ねぎ…1個
パプリカ…1/2個 しょうが…10g にんにく…5g
バター…30g カレー粉…大さじ2
A(ホールトマト1缶 水200cc 豆の缶詰100g ブイヨン1個
甘酒 大さじ2) 塩…小さじ1/2強 ガラムマサラ…小さじ1
こしょう…少々 温泉卵…2個(作り方は表紙を参照)



お米と米麹でつくったあまぎけ
産直米使用(AB)
コトコト・Kinari 4月3回

作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、しょうが、にんにくはみじん切りにする(フードプロセッサーなら水が出るくらい)。
- 2 鍋にバターを熱し、1と塩ひとつまみ(分量外)を加えてよく炒める。そこに合びき肉を加え、肉の色が変わったらカレー粉を加えてさらに炒める。
- 3 Aを加えて煮込む。
- 4 ガラムマサラと塩・こしょうで味を調える。
- 5 皿に盛りつけ、温泉卵を添える。

理事会・監事会だより

【2022年度 第9回定例理事会】2023年2月22日開催
\ 審議事項 /

1. 他団体への役員候補推薦の件

千葉県ユニセフ協会より役員候補として委員の派遣要請があり、理事候補として佐々木 博子理事長を推薦(任期2年)します。

【2022年度 第10回監事会】2023年2月1日開催

1. 第8回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
2. 2月事業所往査について、往査内容と実施監事を確認しました。
3. 期末監事監査について、実施日程と監査調書等を確認しました。
4. 3月実施の監査法人監査の対応について、意見交換しました。
5. 決算関係書類等の監査について、意見交換しました。

2月 くらしトーク・トーク～方針検討会～終了報告

2月2日(木)～28日(火)にかけて、「くらしトーク・トーク～方針検討会～」を開催しました。2022年度にパルシステム千葉が取り組んだことや2023年度事業・活動方針(案)について報告し、役職員を交えて意見交換を行いました。

会場とオンラインで開催し、計166名の総代・組合員が参加しました。

方針検討会でいただいたご意見、ご要望は今後のパルシステム千葉の事業・活動に活かしてまいります。



▲会場開催(船橋本部会場)の様子



▲各会場をオンラインでつなぐサテライト開催の様子



ご協力ありがとうございました



【リユースびん回収率UPキャンペーン】報告

2022年11月14日(月)～12月9日(金)<11月4回～12月3回>に、パルシステムでは『【リユースびん回収率UPキャンペーン】リユースびんの返却本数を答えて、プレゼントをゲットしよう!』を行い、組合員の皆さんにリユースびんの返却を呼びかけました。また、千葉では11月3回の『Palnote』で“うちの子(パルシステムのリユースびん)”探してます」と題して特集を掲載。リユースびんの戻り方や、リユースびんが回収されたあとにどのように生まれ変わるのかなどについてご紹介させていただきました。

その結果、2022年11月の回収率はパルシステム全体で71.9%となり、前年11月の66.5%と比較して5.4ポイントアップしました。都県別でみると、千葉は2022年11月の回収率は75.2%となり、2021年11月の61.0%と比較して14.2ポイントも大幅にアップしました。ご協力いただきありがとうございました。

回収対象のリユースびんの種類

パルシステムで取り扱っている商品のなかには、一部リユースの回収対象外のびんもございます。回収対象のびんについてはパルシステムのホームページをご覧ください。下記二次元コードからもご確認いただけます。



900ml
超軽量びん

900ml
びん

720ml
びん

500ml
超軽量びん

360ml
びん

350ml
びん

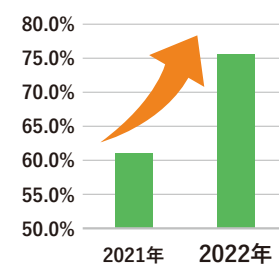
200ml
浅型びん

200ml
細型びん

▼回収対象の
リユースびん一覧



パルシステム千葉
11月回収率比較



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は、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」で掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)

ちば緑耕舎(印旛郡)連続米作り体験 「生き物とふれあう田んぼ体験」(全4回)



自然の中でたくさんの生き物と出会い、いろいろな体験をしよう!

千葉県内の産直産地「ちば緑耕舎」で年間を通して田植え・草とり・稲刈り、そして年末のおもちつきまでを体験します。日本の稲作文化を学び、お米ができるまでを肌で感じることでできる連続企画です。
生態系を守るための米作りに取り組んでいる「ちば緑耕舎」の田んぼには、小さな命がいっぱい! 環境は食卓へと続いていくことが実感できます。

会場: ちば緑耕舎(現地集合・解散、印旛郡栄町和田字下耕地 114-30)
参加費: (A) と (B) の合算になります。

(A) 中学生以上 各回 500 円 / 3 歳以上 各回 300 円
(B) 1 世帯 5,000 円 (初回のみ)

(田んぼ管理料、交流米 5 kg・お供え餅等材料費)

定員: 15 世帯 〆切: 4/24(月) 正午

※応募者全員に 4/26(水)までに当落結果をお知らせします。



産直交流

#産地とつながろう

- 日時: 各回 10:00~13:30
- ① 5/6(土) 田植え・生き物観察
 - ② 6/10(土) 草とり・かかし作り
 - ③ 9/9(土) 稲刈り・生き物観察
 - ④ 12/16(土) もちつき・お供え作り



TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)
組員・産直・コミュニティ活動推進部

オンライン版おしゃべりカフェ 《第6弾》セカンドライフとお片付け

くらし

元気な今こそ生前整理の準備を考えてみませんか?

長い人生を健康に過ごしたいですが、終活に向けたお片付けも大事ですね。ファイナンシャルプランナー資格をもつ講師やセレモ共済会・株式会社セレモニーの担当者に、相続や葬儀費用、生前整理について気になることを聞いてみましょう。パルシステムの菓子を食べながらおしゃべりの時間を楽しんでください。



日時: 4/26(水) 10:30~12:00

定員: 15 名 参加無料

〆切: 4/18(火)

※応募者全員に 4/19(水)までに当落結果をお知らせします。



TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)

パルひろば☆ちば/組員・産直・コミュニティ活動推進部

《パルグリーンファーム》 ビタミンいっぱい! グリーン収穫祭

産直交流

ご要望の多かった祝日に午前午後の2回開催

チンゲン菜・小松菜を中心とした葉物野菜を収穫します。
とれたて野菜を使ったおにぎり・みそ汁の試食を予定しています。ぜひ畑に来てください!



日時: ① 4/29(祝・土) ② 5/5(祝・金)
午前の部 10:00~11:30 / 午後の部 13:00~14:30
会場: パルグリーンファーム(野田市吉春 815)

(自家用車または東武アーバンパークライン「七光台」駅徒歩 13 分)

参加費: 1 世帯 2,000 円

定員: 各回 10 世帯、35 名程度

〆切: 4/17(月) 正午

※応募多数の場合は抽選です。

※応募者全員に 4/19(水)までに当落結果をお知らせします。



TEL: 047-420-2605 組員・産直・コミュニティ活動推進部

新幹線で行く! 秋田南部圏への旅 春の東北『秋田あきたこまち』の田植えと山菜摘み



#産地とつながろう

産直交流

春を迎え、新緑が美しい秋田を訪れて1泊2日で田植えと山菜摘みを体験します

産直米『秋田あきたこまち』でおなじみの秋田南部圏を訪れ、緑に囲まれた田んぼで田植えを、新緑の山で山菜摘みを体験します。

まだ新幹線がなく、夜行列車を使って訪れる時代から始まっている秋田南部圏との交流。昔も今も秋田の自然の美しさ、広々とした田んぼや山の上のりんご園の景色、そして何より産地の皆さんの温かい笑顔は変わりません。

自然の中で心も身体もリフレッシュ。

秋田の魅力がぎゅっと詰まった2日間を過ごしに来ませんか。

日時: 5/27(土) 8:30 東京駅集合 ~ 28(日) 18:30 解散予定

会場: 秋田県湯沢市

参加費: 中学生以上 24,800 円 / 3 歳以上 19,800 円

定員: 10 名程度 〆切: 4/24(月) 正午

※応募者全員に 4/26(水)までに当落結果をお知らせします。



TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)
組員・産直・コミュニティ活動推進部

地域活動施設「パルひろば☆ちば」「パルひろば☆おおたかの森」の貸し出しを再開します

お知らせ

新型コロナ感染対策のため、貸し出しを中止しておりました地域活動施設「パルひろば☆ちば」「パルひろば☆おおたかの森」の貸し出しを再開します。ご利用には事前に団体登録が必要です。

貸出時間や利用方法、申し込みの流れなど詳細はパルシステム千葉ホームページでご確認ください。また、団体登録をご希望の方は下記までお問い合わせください。

組員や地域の皆さまのご利用をお待ちしております。

TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組員・産直・コミュニティ活動推進部



自主的活動グループ★けいじ板!

※組員以外の方もご参加いただけます!

広がる企画★

梅もぎハイクと流しソーメンを楽しむ



館山市

主催: 南房総三芳・村のしろと百姓塾

耕作放棄されていた梅林を再生、手を伸ばせば大きな梅の実がもげるようになりました。1 家族 5 kg の青梅収穫後は、自然体験施設「ふれあい神余の里」で流しソーメンや新じゃが・玉ねぎのアウトドア料理を楽しみましょう。ソーメン用の器や箸も竹を使って自分たちで作ります。第1 第2 希望日を決めて申し込んでください。

◆5/27(土)、28(日) 10:00~14:00 ◆会場: 館山市神余の梅園&ふれあい神余の里(館山市神余 1354-4 ※こちらに集合)

◆定員: 各日 8 家族 ◆〆切: 5/10(水) ◆抽選: あり(全員に連絡) ◆参加費: 2,500 円(1 家族)+昼食代 900 円(1 人)

◆保育: なし ◆お申し込み: TEL/FAX 0470-36-3924 メール hyakusyou222@yahoo.co.jp (岡本)

メンバー募集

ニューイヤーコンサート合唱団



柏市

プロの音楽家とニューイヤーオペラコンサートに出演します。月2回の合唱練習を楽しみませんか。

◆活動日: 第2・4日曜日 15:00~18:00

◆活動場所: 柏市公共施設(藤心近隣センターなど) ◆参加費: 2,500 円/月

◆お申し込み: TEL 090-9159-9005

メール ykuri77@icloud.com (ニューイヤーコンサート合唱団/栗原)



新型コロナウイルスの感染対策を実施のうえ開催します。ご参加の際は感染予防にご協力をお願いします。
また、感染状況を考慮し、中止、変更となる可能性もあります。詳細は各問い合わせ先までご連絡ください。

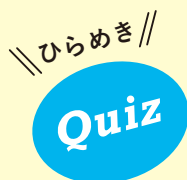
「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。
(パルシステム千葉ではお申し込みやお問い合わせの受付はできかねますので、ご了承ください。)

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)		<table border="1"> <tr> <td>受付</td> <td>リーダー/担当者</td> <td>電算</td> <td>責任者</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	受付	リーダー/担当者	電算	責任者				
受付	リーダー/担当者	電算		責任者							
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 ()										
注文番号	単価(税込)	数量									

キリトリ ✂



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➡

発
酒 素 母

前回の答え

連

地域の方や団体と連携
しながら取り組む地域
コミュニティづくりをご
紹介した前号。
答えは「連」でした！

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)

『産直豚カタロースの塩麹漬 2枚170g』30名様

投稿募集中！紙面に掲載された方には**300ポイントプレゼント！**

□みんなのおしゃべりCafe テーマ「千葉県おすすめスポット」

広～い千葉県には、まだまだ知らない・訪れたことのないステキな場所がたくさんあると
思います。皆さんの一押しスポットをエピソードとともにぜひお寄せください。

□ワタシのお気に入り！ テーマ「米・雑穀・もち」

パルシステム商品のなかから、お気に入りのお米の銘柄や、雑穀類、もち類について
おすすめ商品の口コミをお寄せください。

組合員番号

お名前

□機関紙掲載可

□不可

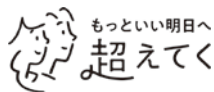
(ペンネームなら可)

切
4/23(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

