

特集 さあ、ピカピカ新米の出番です!!

知ってる? お米のアレコレ

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



もっといい明日へ
お米で
超えてく



Present!

『エコ・秋田あきたこまち
(無洗米) 3kg』

20名様



ご応募はP8をご覧ください。

特集 さあ、ピカピカ新米の出番です!!

知ってる? お米のアレコレ



Yu Nagaba

もっといい明日へ
お米で
超えてく

米の自給率はほぼ100%。日本において米は食料安全保障の要ですが、米の消費量とともに、田んぼも農家も減ってきています。パルシステムでは、米の未来を守るため、産直産地とともに環境に負荷をかけない米作りをすすめ、そうした産地を応援するために「予約登録米」の仕組みを取り入れるなど、食卓と産地、人と自然をつなぐさまざまな取り組みにチャレンジしています。

パルシステム千葉にゆかりの深い2大産地

千葉の米といえばこれ! //

エコ・千葉こしひかり

(ちば緑耕舎)

特徴

もちりとした粘りと甘みが特徴。あっさりとした料理によく合うので、日本食との相性もバッチリ。



新米

2023年産予約登録米
予約エコ・千葉こしひかり
(無洗米) 5kg
1,988円(税込2,147円)

お届け週	注文番号
A週(11月2回お届け開始)	071153
C週(10月4回お届け開始)	073261



生産者から ちば緑耕舎 増田隆広さん

今年も無事に収穫の時期を迎えることができました。周辺の農家は父を含め大先輩ばかりなのですが、先輩方の知識を余さず吸収するべく日々頑張っています。

今年の新米もたくさん食べてくださいね!

長〜いお付き合い //

エコ・秋田あきたこまち

(JA秋田ふるさと、JAこまち、花咲農園、大湯村産直会オーリア21)

特徴

もちりとした食感で甘みもほどよく、どんなおかずとも相性が良い!



新米

お届け週	注文番号
B週(11月3回お届け開始)	072001
D週(11月1回お届け開始)	074004

2023年産予約登録米
予約エコ・秋田あきたこまち
(無洗米) 5kg
1,988円(税込2,147円)



生産者から JAこまち 高橋征志さん

先人たちから受け継いだ豊かな大地や水を守りながら、基本に忠実にいい稲作を行っています。生育管理が大変なときもありますが、「おいしさ」のため汗を流し、一つひとつの過程を大事にしています。

ごはんソムリエ

佐野さんに
聞きました!

パルシステム連合会
米穀課 佐野正和さん



産直米のPoint

パルシステムの米の産直比率は100%! 全国19道府県、37の米産地が、環境保全型の米作りに取り組むことで、いのちあふれる田んぼが全国に広がっています。

Point その① 環境保全型の 米作り

産直産地では、できるかぎ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。こうした環境保全型の農業により、多様な生きものが米といっしょに育まれています。

Point その② パルシステムは “無洗米推し”

米のとぎ汁は、水質汚染を引き起こす要因のひとつ。また、その水を処理場で浄化するために大量のエネルギーを必要とします。無洗米を選ぶことは、節水や環境保全、CO2削減にもつながります。無洗米はうまみの層を残しつつ、「肌ぬか」をきれいに取り除いた米で、栄養分は、普通精米と変わりません。

Point その③ 食べると作るをつなぐ 「予約登録米」

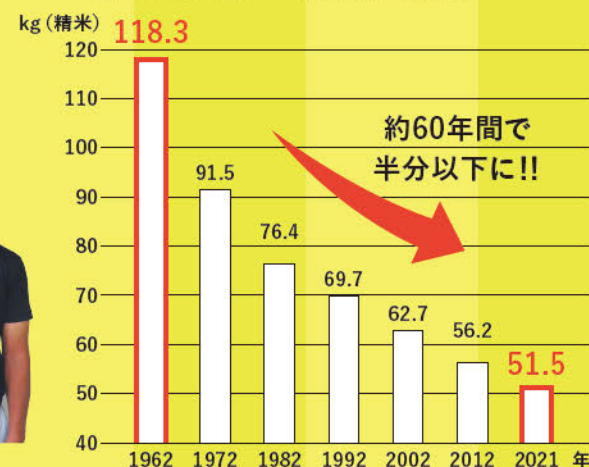
予約登録米とは、田植えの時期から組合員が予約登録を行い、新米以降に精米したての米を4週に1度、定期的にお届けする制度です。予約登録米が始まったきっかけは1993年の冷害による米不足。1995年から、不作の年などでも組合員に安定して米をお届けするための制度として始まりました。田植え時期から1年分の予約をすることが、生産者の応援にもつながり、「食べる」「作る」双方が安心できる仕組みとなっています。

これだけは伝えたい ごはんを食べよう!

米の消費量が年々減り、この60年でひとりが1年当りに食べる米の量は半減しています。生産者の高齢化も進み、このままでは米の生産維持が難しくなってしまいます。また、耕作放棄地が増えることで鳥獣被害などの環境悪化が進んでしまいます。私たちが「今日は朝がパンだったから昼はごはんにしよう」など、日々少しずつでもごはんを食べる機会を増やすことが、農業と食文化を守ることにつながります。「当たり前にお米が食べられる未来」を、いっしょにつくっていきましょう。



米の消費量の推移(ひとり1年当たり)



※データは農林水産省 令和3年度「食料需給表」より

まだまだある! お米のちょこっとPoint //

新米の 炊き方は?



ひと昔前は「新米は水分量が多いから、炊くときの水は少なめに」と言ったものですが、最近では精米技術が進歩しているので、いつもの水分量でOK。(お好みで調整してください)

お米の 「賞味期限」?!



精米後1カ月くらいで食べきるのが理想。時間が経つと水分が抜けてパサついてしまいます。チャック付きの袋などで小分けにして、冷蔵庫での保存がおすすめです。

「ごはんの魅力」 発信中!



「毎日おいしくたのしくごはんを食べて、私と家族と日本を元気にしよう」がモットーのごはん部。「活動メニュー」から気軽に参加してくださいね!

パルシステム ごはん部 検索

めざせ! お米上級者

気になっていたけどまだ試したことなかったあのお米。クチコミで寄せられたおすすめのお米をご紹介します! ぜひ一度トライしてみてください。



モチ米
(はくちょうもち)
900g

11月5回 コトコト・Kinari
特別価格 **348円** (税込376円)

炊き込みごはんにもち米をプラスするだけでおこわ風でおいしい。少量パックなのもいいところ。

(ちばばるこさん/千葉市)



秋田金のいぶき
(玄米)
3kg

11月3回 コトコト・Kinari
特別価格 **1,318円** (税込1,423円)

こんな玄米食べたことない!お米はプチプチ感がすごいし、噛んでいくうちに甘みがふわっとお口の中に広がります。うちの娘は、カレーのときはこの玄米と決めているので、まとめて炊いて冷凍ストックしてあります。

(こしあんさん/市川市)



モチ黒米
150g

10月4回 食楽広場
495円 (税込535円)

子どものお弁当を作っているとき、とても重宝しました。いつも白いごはんでは飽きてしまうと思い、ときどき使いました。さめてももちり、腹もちもよくお弁当にはぴったりだと思います。色味もきれいでよいです。

(BBHさん/香取市)

野菜もとれる! 県内産地の産直交流 人気レシピ3選



産直産地:パルグリーンファーム
「菜めしおにぎり」

材料
●ごはん…2膳分 ●小松菜…100g
●塩…適量

作り方
1 小松菜はよく洗って細かく刻み、塩もみをしてしばらく置く。
2 しっかり絞って水気をきり、熱々ごはんに混ぜる。
3 塩で味をととのえてお好みのサイズにぎったたらでき上がり。
※白炒りごまやかつお節をいっしょに混ぜても、おいしく手軽にお野菜が食べられます♪



産直産地:村悟空
「ミニトマトの炊き込みごはん」

材料
●米…2合 ●ミニトマト…10個
●コンソメ…1個
●塩…小さじ1 ●水…2合弱(〜30cc位※)
※炊飯器のメモリに合わせて入れたら大さじ2程度の水を減らす。

作り方
1 米を研ぎ、ミニトマトはへたを取って洗う。
2 炊飯器に米、塩、水、コンソメを入れ、ミニトマトを上置いてスイッチを入れる。
3 炊き上がったら軽くかき混ぜ、再びふたをして3分くらい蒸したらでき上がり。



産直産地:寺島農場
「若芽ひじきチャーハン」

材料
●ごはん…1膳分 ●たまご…1個
●若芽ひじき…1/3袋(下ゆで済み※)
※沸騰したお湯に塩を入れ(水1ℓあたり塩小さじ2程度)、1分ゆで冷水にさらし、しっかり水気を絞る。
●産直鶏ガラスープの素…大さじ1
●しょうゆ…小さじ1 ●ごま油…大さじ1

作り方
1 ボウルにたまごを溶きほぐし、中火で炒める。
2 ごはんを加え、ごま油、鶏ガラスープの素を回しかけ炒める。
3 全体に味がなじんだら若芽ひじきを加えて強火でさっと炒める。最後に鍋肌にしょうゆを回しかける。

理事会・監事会だより

【供給高】2,859,952千円(予算差+8,019千円)
【出資金】10,501,637千円(先月差+66,397千円)
【組合員数】267,655名(先月差+539名)

【2023年度 第4回定例理事会】2023年8月30日開催
\ 審議事項 /

1. 2023年度パルシステム連合会への出資金増資の件

パルシステム連合会からの出資金増資要請を受け、2023年9月に166,000千円の出資金増資を行いました。主な資金用途は、物流センター設備更新、新センター建設工事、その他情報システム関連の整備等であり、パルシステム千葉を含む会員生協全体の経営や事業に寄与するものとなります。

2. 2023年度パルシステム連合会への預け金上限額設定の件

既存の連合会預け金5.5億円が2023年9月30日付けで満期による償還を迎えたことに対し、10月1日に新たに1.5億円を加えた7億円の預け入れを行いました。会員生協の手元余裕資金を集中することにより、連合会の財務構造および経営の安定性の向上に寄与され、取引先や金融機関等に対する与信や取引条件等の優位性に繋がり、パルシステムグループ全体ならびにパルシステム千葉の利益に貢献することができそうです。

3. 千葉県ESG 債応募上限金額設定および新規金融機関との取引開始の件

千葉県令和5年度第7回公募公債(サステナビリティボンド)(年限10年)に対し、上限金額を1億円として応募いたしました。

【2023年度 第4回監事会】2023年8月2日開催

1. 第3回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
2. 8月に実施する事業所往査の内容と監事を確認しました。
3. 上期監事監査の日程と内容について、意見交換を行いました。

\ パルシステムで新たに回収できる品目が増えました /

『クリーミーヨーグルト』『ヨーグルト(生乳50%)』

パルシステムでは、ヨーグルトカップなどの空き容器を回収し、資源循環に取り組んでいます。2023年10月より新たに『クリーミーヨーグルト』『ヨーグルト(生乳50%)』が回収の対象となりました。

回収対象のヨーグルトカップの種類



NEW



回収対象のヨーグルトカップの戻し方



※ふた(内ぶた含む)は回収していません。



リサイクルの流れ

パルシステムで回収した紙パックやヨーグルトカップ、注文用紙などは、トイレットペーパーやティッシュペーパーなどに生まれ変わっています。パルシステム千葉の2022年度「ヨーグルトカップ・ABパック」回収率は20.8%です。リサイクルの紙資源が足りない状況が続いていますので、ぜひ返却にご協力をお願いします。



回収対象のその他の品目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。右記二次元コードからもご確認いただけます。

新たな商品に生まれ変わります!



▼回収対象の品目はコチラ



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)
※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

パルシステム千葉《商品展示会》in ファイターズ鎌ヶ谷スタジアム

生産者やメーカーと直接会えるお楽しみイベント♪

パルシステムの生産者やメーカーが集まり、皆さんと交流するイベントです。ぜひご家族やお友だちといっしょにお越しください。

《メーカー・生産者など、約 30 社が出展》



日 時：10/22(日) 10:00～14:00
会 場：ファイターズ鎌ヶ谷スタジアム (鎌ヶ谷市中沢 459)
(「鎌ヶ谷」駅より無料送迎バス 10 分)
駐車場・駐輪場あり
定 員：なし 参加無料 申し込み不要

最新の詳細情報ははこちらで
お知らせいたします(随時更新)⇒



TEL: 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 商品展示会事務局

お知らせ

2023 年度 くらしトーク・トーク ～上半期報告会～

会場とオンラインで開催! ★パルシステム商品のお試し品あり★

パルシステム千葉が上半期(4月～9月)に取り組んだことを報告し、役職員を交えて意見交換します。日ごろ皆さんが感じていることや期待していることなどをぜひお聞かせください。

会場参加の場合、**保育あり(要申し込み・無料)、交通費支給。**

▼オンライン開催

日 程	時 間	定 員
11/6(月)	14:00～15:30	24 名
11/9(木)	10:30～12:00	
11/25(土)	10:30～12:00	

※詳しくは今週(10/2～10/6)配付のチラシ or ホームページをご覧ください!

※切: 10/23(月)



詳細はこちら▲

TEL: 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組織・広報部

お知らせ



▼会場開催 時間: 10:30～12:25

日 程	会 場	定 員
11/2(木)	船橋本部①	20 名
11/7(火)	船橋本部②	20 名
	キューブ館山	8 名
11/16(木)	パルひろば☆ちば①	16 名
	野田センター	16 名
11/18(土)	船橋本部③	20 名
11/20(月)	パルひろば☆おたかの森	16 名
11/27(月)	パルひろば☆ちば②	16 名
	東金センター	8 名
11/30(木)	柏商工会議所	20 名

《食でアクション》2023 年度 第 2 回フードドライブのお知らせ

平和

ご家庭で眠っている食品をご提供ください! 10/2(月)～10/27(金) 配達時にお預かりします!

食品ロスを削減し、食べ物を必要としている方に活用されるよう、今年度もフードドライブを実施します。家にある食品以外でできる支援をという声に応え『買って応援! まごころセット』を 2 種類ご用意しました。ぜひご活用ください!

ご寄付いただきたいもの ※賞味期限が 2 カ月以上あるもの

- 缶詰・びん詰め等保存食品 ●調味料(しょうゆ・食用油等)
- めん類 ●お菓子・飲料 ●ギフトパック(お歳暮・お中元)
- インスタント・レトルト食品 ●のり・お茶漬け・ふりかけ
- お米(白米、玄米、アルファ米など) ●粉ミルク・離乳食



▲詳細はこちら

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

【募集】仕分け作業にご協力ください!



※切: 10/30(月)

会場でも♪オンラインでも♪ 『あそびの広場』10月・11月のご案内

会場開催はハロウィンの
お楽しみ企画があります♪

毎月、会場とオンラインで開催している「あそびの広場」は、「保育の会にこにこ」の先生との手あそびや絵本の読み聞かせを楽しみながら、お子さんのペースで過ごせる場です。ぜひあそびに来てください♪

【会場開催】パルひろば☆おたかの森

日 時：10/26(木) 10:30～12:00
参加無料
申し込み不要(おたかの森会場のみ)
入退出自由 ※11:30 までにご入室ください



TEL: 0120-868-664 (月～金 9:00～17:00)
パルひろば☆おたかの森

【会場開催】パルひろば☆ちば

日 時：10/27(金) 10:30～11:30
定 員：5 世帯 参加無料 ※切: 10/20(金)
※お申し込みの方全員に 10/24(火)までに
当落結果をご連絡します。



【オンライン開催】

日 時：11/9(木) 10:30～11:10
定 員：10 世帯 参加無料 ※切: 11/3(金・祝)
※お申し込みの方全員に 11/7(火)までに
当落結果をご連絡します。



TEL: 0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00)
パルひろば☆ちば

子育て

環境にやさしいお米作り 「Zoom で学ぼう! わたしのたべもの」

産直交流

～もっといい明日へ お米で超えてく～

パルシステムが取り組む環境にやさしいお米作りについて学びます。パルシステムでは田んぼに生きものが住みやすい環境づくり、生きものが生息することで豊かな土壌を育む、「環境保全型農業」を実践しています。県内米産地「ちば緑耕舎」の生産者をお迎えして、産地の取り組みなど米農家の現場の声を届けます。

日 時：10/23(月) 10:30～12:15
オンライン参加 または 船橋本部で会場視聴
※切: 10/16(月) 正午 参加無料
※お申し込みの方全員に 10/20(金)までに
詳細をお知らせします。



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

【食べ残しゼロ】7 日間チャレンジ

環境

参加者全員に 50 ポイントプレゼント!

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物“食品ロス”は、日本国内で年間 523 万トンも発生しているといわれています。このうちの約 40%を占めるのが家庭での“食べ残し”です。家庭での食べ残しをなくす取り組みにいっしょにチャレンジしてみませんか?
達成できた日数をカウントしてチャレンジ結果を投稿してくれた方、全員に 50 ポイントをプレゼント! たくさんの方のご参加をお待ちしています。

期 間: 9/25(月)～10/30(月) 受付終了: 11/3(金・祝)
期間中に 7 日以上
“食べ残しゼロ”に挑戦



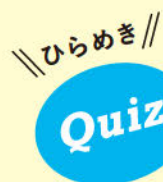
食べ残しゼロ
7日間チャレンジ

TEL: 03-6233-7238 (月～金 9:00～17:00)
パルシステム連合会 環境活動推進室

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									



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→

久 精 寿 粒

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『エコ・秋田あきたこまち(無洗米)3kg』20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
年末の休刊にともない今号でのテーマ募集はお休みとなりますが、
読後の感想や、ちょっとしたエピソードや写真など、ご自由にお寄せください。
- ワタシのお気に入り！ テーマ「缶詰・レトルト」
普段づかいはもちろん、いざというときの家庭内備蓄としても頼りになる
缶詰・レトルト商品と、そのおすすめポイントを教えてください。

前回の答え

防

防災対策として、食品ロ
スにさせない食料の備
え方『家庭内食料備蓄』
をご紹介した前号。
答えは「防」でした。

組合員番号

お名前

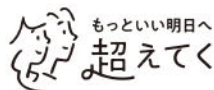
□機関紙掲載可 □不可
(ペンネームなら可)

※切
10/22(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

