



特集 おうちで旅行気分♪

世界の“おいしい!” 大集合



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

Present!

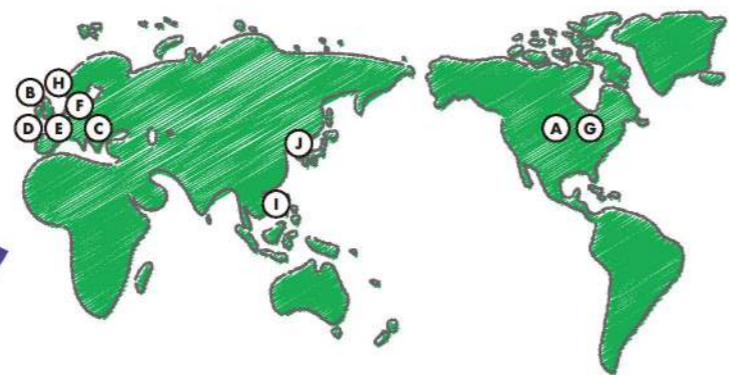
『産地限定エキストラバージン
オリーブオイル』
『ドライトマトのイタリアンベース』



20名様

ご応募はP8をご覧ください。

世界の “おいしい!” 大集合



いつものパルシステム食材も、スパイスや調理工程を少し変えれば世界の味に近づくかも?! 組合員の皆さんに教えてもらった、とっておきのアレンジレシピを各国の“おいしい”の言葉とともにご紹介します。



アメリカでは
“Delicious”
デリシャス



A えびのクレオールシチュー

材料 2人分

- えび(ブラックタイガー下処理済)…6尾
- 玉ねぎ…1/2個 ●ピーマン…1/2個
- セロリ…1/4本 ●にんにく…1片
- カットトマト…1/2箱
- A ●国産野菜アィオン…1袋
- 水…1カップ
- ローリエ…1/2枚
- パプリカ(パウダー)…小さじ1/4
- カイエンペッパー…少々
- 塩・白こしょう…各適量
- オリーブオイル…小さじ2
- パセリ…少々
- ごはん…好きなだけ

作り方

- 1 玉ねぎは5mm厚さのくし形切りに、ピーマンとセロリは5mm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ピーマンとセロリを加え炒める。
- 3 カットトマトとAを加え、沸騰したら弱火にして15分煮込む。
- 4 えびを加えて5分煮込み、火を止めて塩・白こしょうで調味する。
- 5 ごはんを盛り、みじん切りのパセリをちらす。

※ごはんは雑穀米、白米、バターライスなどお好みで添えてください。

洋風のお惣菜が欲しいとき、下ごしらえ済みのブラックタイガーがあると助かります
田淵照代さん

おすすめの商品はコレ!



B ホットケーキミックスで作るソーダブレッド

材料 (作りやすい分量)

- 産直小麦のホットケーキミックス…1袋(200g)
- プレーンヨーグルト…140ml
- くるみ…50g
- 強力粉(打ち粉)…適量

作り方

- 1 オーブンを180°Cに予熱する。くるみを5mm角に刻む。
- 2 ホットケーキミックスにプレーンヨーグルトを加え、スクッパーで混ぜてまとめる。
- 3 くるみを加えて均一に混ぜて、打ち粉を振ってひとつにまとめる。
- 4 クッキングシートを敷いた天板に乗せ、十字に切り込みを入れて180°Cで25分焼く。



イギリスでは
“Tasty”
テイスティ



朝食のパンがないときに、混ぜてすぐ焼けるソーダブレッドがおすす。ナッツを混ぜれば、おやつにもなりますよ!
田淵照代さん

材料 2人分

- 合びき肉…250g(おすすは牛肉3:豚肉7)
※本場ではラム肉などを使います。
- 玉ねぎ…50g ●パプリカパウダー…小さじ1
- 小麦粉…小さじ2 ●にんにく…1片
- 塩・こしょう…適量

作り方

- 1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。合びき肉・調味料を加えて混ぜ合わせる。
- 2 耐熱皿にクッキングシートを敷き、1を7cm程度の棒状にまとめ、くっつかないように並べる。ふんわりラップをしてレンジにかける(10分程度)。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、2を入れて焼き色を付ける。

クロアチア・スロベニア旅行で出合ったお料理です。棒状のあなたが食べやすく印象に残っています。ポン酢をかけても♪
ケイ子ママさん

おすすめの商品はコレ!



クロアチアでは
“Ukusno”
ウクスノ



C チェヴァプチチ



D フライパンで和風カルドソ

材料 4人分

- 米(洗わない)…70g
- 大きめのむきえび…10尾
- にんにく…1片 ●しいたけ…3個
- トマト…1/2個
- ミックスピーズ…適量(鶏肉や白身魚でも)
- 水…700ml
- コンソメ…小さじ2
- 便利つゆ…小さじ1
- 昆布だし…1包
- 塩・黒こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ2、酒…適量
- トッピング
オリーブオイル、チリペッパー…適量

作り方

- 1 しいたけ1個半とにんにくはみじん切りにする。残りのしいたけは1cm幅に、トマトは2cmのさいの目に切る。えびは解凍して酒を振っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル少々をひき、えびを焼き、取り出す。残りのオリーブオイルを入れ、しいたけとにんにくを入れて中火で炒め、米を加え透き通るまでさらに炒める。
- 3 水、コンソメ、昆布だしを加えて強火で熱し、煮立ったら弱めの中火で15~20分煮る。ミックスピーズを入れ、便利つゆ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 器に盛り、オリーブオイルを振りかける。好みでチリペッパーを適量かける。

スペインの家庭料理です。パルサニコ酢をかけると、また違った味わいに
斎藤ひと美さん



スペインでは
“Delicioso”
デリシオソ

小さなベチベチという音がしたら出来上がり。焦げないように注意して!
斎藤ひと美さん



おすすめの商品はコレ!

E 簡単! 和風パエリア

材料 (フライパン26~28cm)

- 米…2合
- シーフードミックス…150g ●えび…10尾
- 玉ねぎ(小さめ)…1/2個 ●にんにく…1片
- 赤黄パプリカ…各1/4個 ●ピーマン…1個
- オリーブオイル…大さじ2 ●酒…適量
- レモン…1/2個
- A ●水…360cc
- ケチャップ、便利つゆ…各大さじ2
- みりん…小さじ1
- ターメリック…小さじ1強
- 野菜アィオン(コンソメ)…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- 黒こしょう…少々

作り方

- 1 玉ねぎとにんにくはみじん切り、パプリカとピーマンは短冊に切る。
- 2 Aを合わせておく。えびとシーフードミックスを解凍して酒を振りかけておく。
- 3 オリーブオイル小さじ1で玉ねぎ、にんにく、えび、シーフードミックスを炒め取り出す。さらに残りのオリーブオイルと米(洗わない)を加え透き通るまで炒める。
- 4 Aを加え5分混ぜながら煮込む。煮立ったら、えび、シーフードミックス、あさり、パプリカを入れて、ふたをきる。
- 5 中火弱で8分、弱火にして8~10分炊き、ピーマンをのせて火を消す。
- 6 くし形に切ったレモンを添える。



オランダでは
“lekker”
レッカー



F オランダなます

材料 4人分

- 九州産真あじフィーレ…1袋
- 玉ねぎ…100g
- 人参…20g
- ピーマン…1個
- パプリカ…適量
- 片栗粉、酒…各大さじ1
- 揚げ油…適量
- A ●すし酢…大さじ3
- 米酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 輪切唐辛子…適宜

作り方

- 1 玉ねぎ・人参は薄い千切りに、ピーマン・パプリカは幅5mmの千切りにする。
- 2 Aを混ぜて1の野菜を入れ、なじませる。野菜がしんなりして水分が充分出てから、真あじを調理する。
- 3 解凍した真あじフィーレの水分をふき取り、酒を振る。
- 4 3の余分な水分をふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- 5 2の野菜たれに4を漬ける。輪切りの唐辛子を飾る。

魚を揚げる調理法は、開国とともに日本に伝わりました。揚げた魚を酢漬けにするエスカベッシュという調理法が南蛮漬けの始まりです
keiko3232さん



おすすめの商品はコレ!

まだまだある
各国の“おいしい!”は
4ページ!

㉔ エスニック風チリコンカン

- 材料** 4人分
- 豚ひき肉…200g
 - 大豆ドライ缶…100g
 - ミックスベジタブル…100g
 - おろしにんにく…小さじ1
 - 小麦粉…大さじ2
 - ケチャップ…大さじ2
 - ソース…大さじ1
 - トマト缶…1缶(400g)
 - 水…100cc
 - チリスパイス…2g(カレー粉でもOK)
 - 塩・こしょう…適量

- 作り方**
- 1 ひき肉を炒め、色が変わったら、大豆とミックスベジタブルを入れ、軽く炒める。
 - 2 野菜に火が通ったら、弱火にして、小麦粉を入れ炒める。
 - 3 水、トマト缶、調味料を入れ煮詰める。塩・こしょうで味をととのえてでき上がり。



おすすめ商品はコレ!

ミックスベジタブルや大豆ドライ缶を常備しておく、簡単で早くできるので重宝しています
ちやまさん



アメリカでは
"Delicious"
デリシャス



㉕ お手軽フォー

- 材料** 2人分
- こまち麺…1袋
 - まてっこ鶏むし鶏…100g(1パック)
 - もやし…1/3袋
 - みず菜…1株
 - くし切りレモン…2個
 - 産直鶏ガラスープ…大さじ1強
 - A ●白だし…大さじ1強
 - 水…600cc
 - しょうがスライス…4~5枚

- 作り方**
- 1 みず菜はざく切り、もやしはサッと洗っておく。
 - 2 もやしとAをひと煮立ちさせ、鶏ガラスープとむし鶏を汁ごと入れて軽く温める。
 - 3 多めの湯で3分ゆでて水洗いした麺にむし鶏、もやし、水菜を盛りつけ、しょうがを除いたAのスープを静かに注いでレモンを添える。

ナンプラーやバクチーを使うと、より本格的に!
青空市場さん



おすすめ商品はコレ!



ベトナムでは
"ngon"
ンゴーン



フランスでは
"C'est bon"
セボン



㉖ ジュリエンスープ

- 材料** 4人分
- キャベツ…100g(2枚)
 - 玉ねぎ…1/4個
 - 人参…1/4本
 - セロリ…1/4本
 - えのき茸…1/4株
 - 水…2カップ
 - コンソメ…小さじ2(固形なら1個)
 - 塩・こしょう…少々

- 作り方**
- 1 キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、えのき茸ほか好きな野菜を千切りにする。
 - 2 水2カップにコンソメと野菜を入れ煮込み、塩・こしょうで味付けする。
- ※コンソメを中華だしに変えて、溶きたまごを入れたら、中華スープに変身します!!

おすすめ商品はコレ!

簡単に野菜から甘みのあるだしが出るので食べやすく、保育園でも人気のスープです
ちやまさん



韓国では
"맛있어요"
マシツヨ



韓国好きで、辛いものが好きで、旅行に行った時に食べたスンドゥブが忘れられず…一人ランチに作って満足した一品です
ベコママさん

㉗ 純豆腐(スンドゥブ)

- 材料** 1人分
- 豆腐…150g
 - キムチ…大さじ4
 - シーフードミックス…適量
 - 豚肉…50g
 - ねぎ…1/2本
 - しめじ…1/4株
 - みそ…大さじ1
 - 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
 - たまご…1個

- 作り方**
- 1 たまご以外を全て入れて煮込む。
 - 2 最後にたまごを落として、でき上がり!

おすすめ商品はコレ!



理事会・監事会だより

【2023年度 第10回定例理事会】2024年2月21日開催

1. 役員人事委員会答申取り扱いの件
2. 「理事会運営規則」改定の件

【2023年度 第10回監事会】2024年1月30日開催

1. 第9回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
2. 2月に実施する事業所往査について、意見交換を行いました。
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、意見交換を行いました。
5. 決算関係書類等の監査について、意見交換を行いました。

●「令和6年能登半島地震 緊急支援募金」を実施し、現地で支援活動をしている9団体と、被災した生産者など7団体へ贈呈しました

パルシステムグループでは被災者支援を目的とした募金活動に取り組み、のべ17万人を超える皆さまから2億6,177万4,483円が寄せられました。ご協力ありがとうございました。皆さまからお預かりした想いは、現地で支援活動をしている9団体と、被災した産地や取引先など7団体への見舞金、被災地域への義援金として活用します。寄贈先へは2月28日(水)から順次、パルシステムグループの代表者が訪問して贈呈を行っています。3月4日(月)には、パルシステム千葉より高橋理事長が「認定特定非営利活動法人 難民を助ける会(AAR Japan)」および「認定特定非営利活動法人 ADRA Japan」を訪問し、義援金を贈呈しました。



贈呈の様子



←支援団体へ
産地や取引先へ→



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!

冷凍室に入らない。少量パックがほしい!

💡 外袋を使用しないことで
プラスチック使用量を削減

今までの『産直米のえびピラフ』は1kg規格のみ。組合員から「おいしいのでまた買いたいです、1kgだと冷凍室に入らない」「少量サイズがほしい」の声に応じて、250g×2を商品化しました。二重包装となる外袋を使用しないことで、プラスチック使用量の抑制になります。



産直米のえびピラフ 250g×2

💡 『yumyumヤムヤムシリーズ』の
離乳食食材を使った幼児食が登場

「離乳食で『yumyumヤムヤムシリーズ』のお世話になったので、幼児食のラインナップを増やしてほしい」の声に応じて、2月より原料に『yumyum産直うらごしコーン』を使用した『産直うらごしコーンのグラタン』の幼児食が登場。



産直うらごしコーンのグラタン

💡 茨城の郷土料理「つけけんちん」を
お料理セットで

「ご当地の食品をもっと扱ってほしい」の声に応じて、2月に『4種野菜と原木しいたけのつけけんちんそばセット』が登場。茨城の郷土料理「つけけんちん」が、手軽に楽しめます。レシピは、茨城県の産直産地『JAつくば市谷田部産直部会』が監修。



4種野菜と原木しいたけのつけけんちんそばセット 1セット

INFORMATION

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」に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お申し込みいただけます。

組合員や地域の皆さんの“地域活動施設”

「パルひろば☆ちば」「パルひろば☆おたかの森」

「パルひろば」は県内2カ所(千葉市・流山市)にある組合員や地域の皆さんの活動施設です。パルひろばの会議室ではイベントや上映会などのほか、キッチンも備わっているため、調理企画等も実施できます。また、やわらかいマットが敷かれたキッズスペースもあります。

ご利用には登録・審査・申し込みが必要です。

- 利用登録…「パルひろば」の窓口にて「団体登録申請書」を直接ご提出ください。(事前に来訪日をご連絡ください。)
- 審査…受付後、審査を実施します。審査結果は、後日ご連絡いたします。
- 利用申し込み…審査完了後、施設の利用申し込み(パルシステム千葉ホームページまたは電話)が可能となります。

■施設貸出時間・休館日

利用可能日	年末年始を除く、月曜日～土曜日
休館日	日曜日
利用可能日	①9:30～12:30 ②12:30～15:00 ③15:00～17:00
利用回数	利用時間にかかわらず、ご利用日ごとに1回とカウントし、年度内(4月～翌年3月)で12回利用可能。

■利用料金(組合員・自主的活動グループの場合)

貸室	9:30～12:30	12:30～15:00	15:00～17:00
キッチン会議室 (+多目的スペース)	200円 (+100円)	200円 (+100円)	200円 (+100円)
キッズスペース (+多目的スペース)	100円 (+100円)	100円 (+100円)	100円 (+100円)

「パルひろば☆ちば」

JR「千葉」駅南口・京成線「京成千葉」駅西口より徒歩5分



TEL: 0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00)
 メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp

「パルひろば☆おたかの森」

つくばエクスプレス・東武「流山おおたかの森」駅東口より徒歩3分



TEL: 0120-868-664 (月～金 9:00～17:00)
 メール: palhiroba-ootaka@pal.or.jp

【LPA講座】私にとってベストな働き方とは?

税金と社会保険の壁を学ぼう

女性の働き方や税金の仕組みについてLPA(ライフプラン・アドバイザー)が基本をレクチャーします。働いている方、働いていない方、これから働こうと思っている方、育休中の方…すべての方にぜひ知っておいてほしい税金と社会保険のお話です。税金と社会保険の壁を知り、今後の人生設計を考え、自分に合った働き方を見つけましょう!

TEL: 0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00) パルひろば☆ちば/組合員活動・コミュニティ政策推進部

毎年多くの方に申し込みいただいている人気の講座!初めての午後開催です。

日時: 4/26(金) 13:30～15:30
 参加無料 オンライン開催
 定員: 40名程度 〆切: 4/18(木)
 ※応募者全員に4/19(金)までに当落結果をお知らせします。



くらし

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止、変更となる可能性があります。詳細は各問い合わせ先までご連絡ください。

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)

産直交流

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。

- 日時: 各回 10:00～13:30
- 5/4(土) 田植え・生き物観察
 - 6/22(土) 草とり・かかし作り
 - 9/7(土) 稲刈り・生き物観察
 - 12/21(土) もちつき・お供え作り



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 2,000円/3歳以上 1,200円(全4回分)
 (B) 1世帯 5,000円(田んぼ管理料、交流米5kg・お供えもち等材料費)
 ※パルシステムのご利用代金と併せて引き落としとなります。
 定員: 15世帯 〆切: 4/15(月) 正午
 ※応募者全員に4/19(金)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) 組合員・産直・コミュニティ活動推進部

【千葉県とパルシステム千葉からのお知らせ】春の全国交通安全運動がはじまります

4/6(土)～4/15(月)



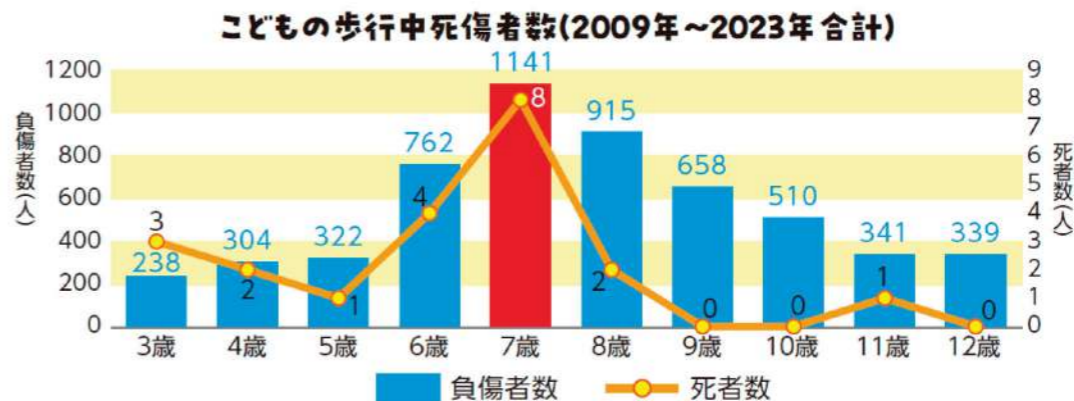
お知らせ

～挙げる手を やさしく見守る 横断歩道～

事故に遭わない、起こさないために、一人ひとりが交通ルールを守り、思いやりを持って道路を利用しましょう。自転車や、いわゆる電動キックボードを利用する際は、自分の身を守るためにも「ヘルメット」を着用しましょう。

📢お子さまと交通安全について話し合ってみませんか!

小学校入学の時期は、こどもの行動範囲が広がることから、7歳前後の交通事故が急激に増える傾向にあります。



道路の歩き方や、飛び出し防止の合言葉「とまる」「みる」「まつ」など、ぜひご家族で話してみてください。また、保護者の方も、車を運転する際は「横断歩道では歩行者優先」など、安全運転を心掛けていただきますようお願いいたします。

チーバくんのとまる・みる・まつ体操 (YouTube) ▶



TEL: 043-223-2263 (月～金 9:00～17:00 祝日休み) 千葉県環境生活部 くらし安全推進課 交通安全対策室

自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

広がる企画★

母の日にディップアートやプリザーブドフラワーでプレゼントを作っちゃおう

柏市

主催: Alizee (アリゼ) のスイーツデコ

ガラスのような透明感のディップアートで母の日のプレゼントを作っちゃおう。実ったイチゴが可愛い「イチゴポット」またはプリザーブドフラワーのバラを飾った「ガラスの靴」が選べます。
 ◆開催日時: 4/21(日) 15:15～16:45 ◆会場: パレット柏 C ルーム(柏市柏1-7-1 Dayone タワー3階301号)
 ◆定員: 10名 ◆〆切: 4/13(土) ◆抽選: あり(当選者のみに連絡) ◆保育: なし
 ◆参加費: イチゴポット 1,000円、ガラスの靴 2,300円
 ◆お申し込み: TEL 090-3088-6518 メール k-s-0722@docomo.ne.jp (笹)



「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)				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➡

全 天 立 産

前回の答え

情

イベントや各種キャンペーンなど、さまざまな情報を掲載しているパルシステム千葉HPをご紹介した前号。答えは「情」でした!

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『イタリアンな調味料』×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 テーマ「コレで助かった〜!」
戸惑ったり悩んだり窮地に陥ったり…。大小あれどあなたのピンチを助けてくれたものと、そのエピソードをお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「リフレッシュタイムに」
季節はめぐり、梅雨明けから初夏にかけて。ひと息つきたいときや気分転換したいときなどにピッタリのパルシステム商品と、そのおすすめポイントを教えてください。

組員番号

お名前

機関紙掲載可 不可

(ペンネームなら可)

切
4/21(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

