



# わたぼうし8月号

## こんなに便利！ドレッシング活用術☆

ドレッシングは使い方次第で色々なお料理に活用できることをご存じですか？  
 今回はドレッシングを製造しているメーカーさんを招いて、カタログにも掲載されているドレッシングのご紹介と、ドレッシングを使用したメニューの調理をします。  
 和風？それともイタリアン？どんなメニューかは当日のお楽しみ♪  
 ドレッシングの魅力を再発見して、毎日の食卓に幅広く活用しましょう！



開催日時：9月11日(水) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場：船橋市中央公民館(船橋市本町2-2-5) 4階 実習室

交通：JR総武線「船橋」駅下車・徒歩7分/京成本線「京成船橋」駅下車・徒歩5分  
 ※公共の交通機関をご利用ください

講師：エスエスケイフーズ株式会社 参加人数：15名 参加費：無料

保育：あり(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

〆切：8月16日(金)(お電話は15:30まで) 8月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## おさかなをもっと食卓に♪

みなさん週に何回、お魚を食べていますか？  
 干物や切身、加工品と色々ありますが、価格や量でどうしてもお肉に押されがちです。  
 そこでパルシステムの便利な「下処理済み」のお魚を使って、ボリュームのあるお魚料理をご紹介します。お魚の種類を変えればアレンジも出来るレシピです。  
 食卓にお魚料理を増やしてみませんか？



開催日時：9月24日(火) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場：まつど市民活動サポートセンター(松戸市上矢切299-1) 2階 調理室

交通：JR・新京成線「松戸駅」西口から京成バス1番「市川駅」行き、バス停「浅間台」下車。向かい  
 JR「市川駅」北口から京成バス1番「松戸駅」行きバス停「浅間台」下車  
 ※公共の交通機関をご利用ください

講師：PLA 内田良子さん 参加人数：16名 参加費：無料

保育：あり(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

〆切：8月23日(金)(お電話は15:30まで) 8月30日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## 松戸センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。  
 発行日：2024年8月5日(月) 発行元：パルシステム千葉 松戸センター  
 お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。  
 ★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・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。  
 ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## ～土用干しのポイント～



初夏に梅干を漬けた皆さん、梅干は順調に育っていますか？  
 漬けてから1カ月ほどたった土用(7月下旬~8月上旬)の頃、晴天の続く日を選んで、日当たりがよく風通しのよい場所で、ざるや干しかご、すだれなどに梅を並べて干します。  
 3日かけて3~4回表裏を返します。1日目と2日目は朝出して夜は家の中へ。3日目は朝出して翌朝までおき、夜露にあてます。



### 「干す」ことは大事、種まで太陽の光を通しましょう

- ・理想は、土、芝生から50cmの高さで、ざるなどで干す。下も風が通るようにしましょう。
- ・コンクリートや、車のボンネットは、温度が上がりすぎてカサカサになるのでオススメしません。
- ・マンションのベランダなどでは、鳥害もあるかもしれないので、干し野菜用のネットなども活用するといいですよ。

### 【ピンごと室内でも干せます】

- ・室内の陽当たりのよい場所にびんごと置き、まんべんなく日が当たるようにします。梅酢ごと干す場合は、フタを取り、1週間くらい干します。
- ※天候不順などで、土用の時期にできなくても、9月過ぎても、翌年になっても、干した方がいいそうです。

## つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台273-1)

TEL：0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。  
 当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！

メール：matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当：地域活動運営スタッフ

### ～パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください～

- ① イベント名
  - ② お名前
  - ③ 年代
  - ④ 組合員番号
  - ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
  - ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育利用の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)
- ※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

### 【感染対策について】

※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。  
 引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。