



2025年は  
国際協同組合年です



生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

特集

初心者さんも  
ベテランさんも!

アレンジ&リメイクもおまかせ

## お料理セットを使いこなす!

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



レシピに忠実に!



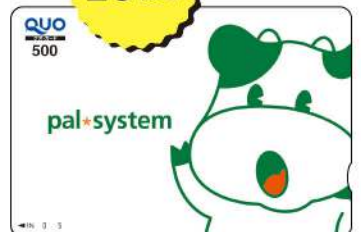
アレンジも楽しい♪



Present!

「こんせんくんQUOカード」

20名様



ご応募はP8をご覧ください。

# アレンジ&リメイクもおまかせ

## お料理セットを使いこなす!

2014年、3種のメニューから販売を開始した『お料理セット』。それ以来、これまでに500以上のメニューを開発してきました。時短で便利と評判のセットを、組合員が作ってみました!

初心者さんもベテランさんも!

### 今回の初心者さん代表

えいたくん&あいりちゃん

小学4年生のお兄ちゃんと1年生の妹さん。全く初めてのお料理セットに興味津々!



甘辛肉そぼろ丼セット



### まずはレシピを解説!

思ったより簡単そう!

今回チョイスした『甘辛肉そぼろ丼セット』は、細かくカットされた野菜とひき肉を炒め合わせるだけの簡単なもの。お料理初心者のお子さんにも挑戦しやすいレシピです。

ゆで卵を半分に切る作業はお母さんと一緒に!



お子さんたちが焦らないように、材料を追加する際は火を止めて作業してもOK!

レシピに沿って、順番に袋を開けて材料を入れるだけなのでとっても簡単。味付けも、添付のタレを入れれば終了です。



### いざ、調理!



普段からよくお手伝いしているという二人。手さばきも安定しています。



最初から最後まで自分たちでできたので楽しくかった!次は、カレーやハヤシライスを作りたいです!

### DEKIAGARI!!

小さめの丼に3食分が完成。



実は二人ともさすが嫌いで、今回の丼に入っているさすが「食べられるかな...?」と心配だったそう。でも、ちょっと濃い目のタレの味と「自分で作った」という達成感で、「おいしい!!」と大満足の出来になりました。

自分で作るとおいしい!



### 今回のベテランさん代表

よこやさん

普段自分では作らないような、目新しい「お料理セット」をよく注文しています!



ミネストローネスープセット

### レシピを確認!



冷蔵庫の中身も確認して、「うん、あれとこれで3品作りましょう!」とよこやさん。さすがベテランさん!

たくさんの刻み野菜を自分で準備するのは時間も手間もかかりますが、このセットなら準備要らず。具材が多いので、おかずの1品にもなります。



### まずは基本のスープを作ります



お料理セットって、面倒な部分(野菜を切ったり、調味料を計ったり)を省いてくれるのでごく便利です!

冷凍野菜(ブロッコリーやほうれん草など)を入れたり、ウインナーを入れるとさらにおかず感が増します。1品作ってあとはバリエーションで手(間)抜きするのがシュフの技!

### ここからはアレンジ編!

#### アレンジその① 簡単パン格拉タン



オリーブオイルをひいたフライパンで小さく切った食パンをカリッとさせるまで焼き、スープとチーズをかけて電子レンジへ。500W30秒程度(様子を見て追加)温めればでき上がり!

#### アレンジその② トマトチーズリゾット



スープにごはんとチーズを入れて煮込み、器に入れたらさらに追いチーズがおすすめ! オープンで少し加熱するとドリア風にも。

#### アレンジその③ カレースープ



でき上がったスープにカレー粉を足して味変。また違った味を楽しめます。カレー粉の量を増やせば、簡単に「トマト風味のカレー」ができますよ。

### DEKIAGARI!!



リゾットに塩バターパンとサラダを添えて、ちょっとうれしいランチに。

# 人気のセットでこんなアレンジも!

まずは基本のレシピを楽しんで、余った分だけ翌日リメイクしても!



ふんわり卵で  
ボリュームUP!



手間抜き  
肉うどん!



楽チン  
ミルクスープ!



産直豚肉のチンジャオロースセット



カルビクッパセット



チンゲン菜の彩り塩炒めセット



産直たまご(白玉)  
10個(MS~LL)



産直小麦の冷凍うどん  
200g×5



こんせん72牛乳  
1000ml  
※お好みで砂糖を  
ちょっと加えても

ここがいいね!

## お料理セット

賞味期限が5日間ある冷蔵セットや  
冷凍セットも拡大中!

### 紙製トレーでプラ削減&リサイクル

白いプラスチックトレーを紙製に切り替え、具材を入れる袋のプラスチックは1セット当たり25g→7gに削減しています。



### 安心とおいしさにこだわる

添加物は最小限(「調味料(アミノ酸等)」は不使用)。肉・野菜は国産、オリジナル商品の使用にこだわります。



### 出回らない規格外野菜をフル活用

お料理セットを製造する、専用の自社工場では、下処理を手作業+機械で行うため、規格外野菜も無駄なく使用できています。



### 時短・食育の両立へ取り分けレシピ

親子の食事が同時に作れるレシピも提案。おとなと同じごはんなら、子どもの「食への興味」も広がります。



産直豚バラ肉のニラ玉セット

### 500種以上の豊富なメニュー

家庭の定番から珍しい料理まで、500種以上を開発。和・洋・中・アジアなど毎週約40種から選べます。



マッサマンカレーとレモンライスセット



魯肉飯(ルーローハン)セット

## プレゼントあり! お料理セット キャンペーン

アンケートにご協力ください!



※画像はイメージです

「お料理セットのメリットといえば…?」

時短? エコ? レシピ?

お気に入りのお料理セットも教えてください。

お答えいただいた方の中から抽選で

30名様に冷凍セット(2種)をプレゼント!



【冷凍】  
鶏唐揚げと5種野菜の  
黒酢あん炒めセット



【冷凍】  
豆腐ハンバーグと  
5種具材の和風あんセット

募集期間 9/1(月)~9/28(日)

右の特設サイトまたは8ページの  
投稿用紙よりご応募ください!



## 理事会・監事会だより

### 6月事業状況

【供給高】2,911,822千円(予算差+114,262千円)  
【出資金】10,727,069千円(先月差-71,308千円)  
【組合員数】271,931名(先月差+331名)

【2025年度 第3回定例理事会】2025年7月23日開催

1. 「パルシステム千葉宅配事業約款」改定の件

【2025年度 第3回監事会】2025年7月2日開催

- 1. 第36回通常総代会について
- 2. 第1回、第2回理事会について
- 3. 第1回代表理事・監事懇談会について
- 4. 2025年度事業所往査について

【2025年度 第4回監事会】2025年7月29日開催

- 1. 第3回定例理事会について
- 2. 事業所往査について
- 3. 上期監事監査について(意見交換)

## 2025年は「国際協同組合年」です

国連は、国際社会が一年を通じて共通の課題に取り組む「国際年」を毎年制定しています。2012年に続き、今年2025年を「国際協同組合年」にすると決めました。



「協同」とは、人と人がつながり支え合いながら進んでゆくこと。パルシステムは「協同組合」であり、消費者自らがよりよい暮らしを実現する「生活協同組合」です。

よりよい暮らしの実現のために、消費者自らが組合員となり、宅配や店舗等の購買事業、共済事業、福祉事業等を行っています。また、組合員同士のたすけ合い活動や、食や環境配慮等暮らしに関わる学習活動のほか、子育て支援、生活困窮者支援等、地域の課題に幅広く取り組み、誰もが安心してらせる地域社会づくりに取り組んでいます。

国際協同組合年を機に、パルシステムの「協同」を伝える「つながりで超えてく」ページを公開しました。

パルシステムは、組合員はもちろんのこと、生産者やメーカー、地域団体など、たくさんのつながりでできています。当ページには、「あのとき、つながりがあってよかった」「この先、こんなつながりあったらいいな」をつぶやく『つながりおすそわけ』コーナーを設置しています。皆さんの「あってよかった&あったらいいな」をぜひ投稿してみてください。

もっといい明日へ  
つながりで  
超えてく



# 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。

### パルシステム産直の相互交流

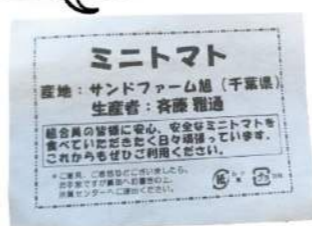
#### 生産者カードで「おいしい」の言葉を届けよう!

パルシステムでは、青果をお届けする際に生産者や産地名などが書かれた「生産者カード」を同封しています。カードの裏面に生産者へのメッセージを書いて、配送担当に渡したり、通い箱に入れたりして提出いただくと、それぞれ生産者のもとへ皆さんの声が届きます。おいしい野菜や果物、たまごなどを生産する励みになりますので、ぜひメッセージをお寄せください。

TEL : 047-420-2604 (月~金 9:00~17:00) 産直・商品政策推進課



裏面にメッセージをご記入ください!

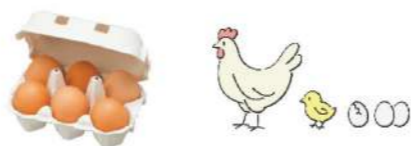


産直

### 【産直連続講座】アグリノベーションズカンパニー

#### 愛されて育った鶏のたまごを知ろう!

『産直たまご(赤玉またはピンク玉)』『コア・フード平飼いたまご』『コア・フード国産飼料で未来へつなぐ平飼いたまご』の生産者、加藤豊さんをお招きします。「鶏の良ように」をモットーに、鶏が安心できる環境を大切にされている加藤さんの生産の様子を動画を交えながらお話しいたします。たまごを使ったランチも!おいしい「たまご」をぜひ味わってください!



産直

日時: 10/8(水) 10:30~13:00

会場: パルひろば☆ちば (千葉県千葉市中央区新町 18-10 1F)

定員: 20名 参加無料(昼食付き) 〆切: 9/19(金)

※応募者全員に 9/26(金)までに当落結果をご連絡します。

保育あり: 3名まで(生後4カ月以上)

※保育費 500円 → チーパス提示で 200円



TEL : 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)

パルひろば☆ちば

### バスで行く! 村悟空 とれたてを味わう 秋の収穫&贅沢ビュッフェ!

#### 産直産地「村悟空(旭市)」にバスで行き、収穫体験!

村悟空青年部が交流会のために育てた野菜を収穫。村悟空と組合員で収穫の喜びを分かち合う交流企画です。プロの生産者である青年部が畑を案内、収穫の仕方など教えてくれます。畑のど真ん中でねぎ BBQ! 収穫&試食の貴重な体験をしてみませんか? また、村悟空の女性部「たんぼぼ club」が作る昼食ビュッフェはいつも大人気! 実りの秋を村悟空で楽しみましょう!

※パルシステム千葉で受付後、株農協観光より諸手続きを行います。

日時: 10/18(土)

① JR「蘇我」駅 8:00 集合 16:20 解散予定

② JR「千葉」駅 8:20 集合 16:00 解散予定

会場: 村悟空(旭市鎌数 8578-1) <雨天決行>

参加費: 中学生以上 4,000円、3歳以上 2,000円

3歳未満バス座席代 300円 (収穫体験なし)

定員: 40名 〆切: 9/19(金)

※応募者全員に 9/26(金)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

### SDGsについて考えよう! 今日からできるSDGsの取り組み



くらし

#### 皆さんが考える HAPPY EARTH とは?

パルシステムで取り組まれているSDGsってどんなことがあるだろう?身近なことから、人や環境、未来にやさしいことについていっしょに考え、学んでみませんか? また、パルシステムにはSDGsに関連する商品が多くあります。試食しながら情報交換しましょう。一人ひとりが今日からできるSDGsについて楽しく考えましょう。

日時: 9/24(水) 10:00~12:00

会場: パルひろば☆ちば (千葉県千葉市中央区新町 18-10 1F)

定員: 20名 参加無料 〆切: 9/14(日)

※応募者全員に 9/15(月)までに当落結果をご連絡します。



TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

### 「こども・若者未来基金」募金のお願い

#### 100円からできる支援で次世代の若者へエールを!

親がいないなどのさまざまな理由により、家庭で暮らすことができない、社会的養護下(児童養護施設、里親家庭等)で暮らす子どもたちや経済的に支援が必要な若者に寄り添い、就職や進学など、若者の多様な自立をいっしょに応援しませんか。100円からできる支援活動です。詳しくは今週配付のチラシをご確認ください。

TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)

組合員活動・コミュニティ政策推進部



#### こども・若者未来基金

募金方法	1口金額	申込番号	
「毎月募金」	100円	133221	
「いつでも募金」	現金の場合	300円	133230
		1,000円	133248
	ポイントの場合	300P	169030
		1,000P	169048

お知らせ

### '25 安房反核フェスティバル

#### この美しい地球から核兵器をなくそう! 戦争をなくそう!

今年是被爆・戦後 80年という大きな節目の年となりました。館山市被爆者同友会は日本被団協に属し、1981年より核兵器廃絶を願って反核フェスティバルを開催してきました。千葉県における被爆者の平均年齢は 86歳に。一刻も早く平和な世界を実現させましょう! 原爆記録映画の上映、すいとん食堂、小学生の長崎訪問の報告、原爆に関する絵や写真の展示、歌・読み語り・演奏・人形劇・紙芝居を予定しています。

日時: 9/27(土) 9:00~16:00

会場: 館山市コミュニティセンター (館山市北条 740-1)

定員: なし 参加無料

主催: 館山市被爆者同好会

共催: 安房反核フェスティバル実行委員会

※パルシステム千葉は安房反核フェスティバルを後援しています。



平和



TEL : 090-2440-4544 館山市被爆者同友会 古畑玲子

### 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!



#### 「学校における緊急時対応と楽しく安全な給食の時間」講演会

千葉市・オンライン

主催: 千葉食物アレルギー親と子の会

もし学校でアレルギー症状が出たらどんな対応が行われているのでしょうか? 先生に役割分担はあるのか等を、千葉市の先生方に伺います。給食は安全を求めるだけでなく、やっぱり楽しく食べたいですね。献立の工夫や修学旅行情報もお伝えします!

※オンラインでは演者以外は画面に映りません。詳細はホームページでご確認ください。 <https://ameblo.jp/alleoyako/>

◆日時: 9/27(土) 13:30~15:00 ◆会場: 千葉市教育会館 大ホール(千葉市美浜区高浜 3-1-3)

◆定員: 会場 30組、オンラインは定員なし ◆〆切: 9/13(土) ◆抽選: なし

◆参加費: 600円 ◆保育: なし ◆お問い合わせ: メール [alle\\_oyako@yahoo.co.jp](mailto:alle_oyako@yahoo.co.jp)



お申し込み▶



「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。

# 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➔

方 利  
  
 乗 利  
 方 利  
 乗 利

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)  
『こんせんくんQUOカード』20名様

### 前回の答え

盤  
 軽 石 炭  
 段

身近な生活のなかで“キリカエ”を使ってほしい石けんについてご紹介した前号♪  
答えは「石」でした!

### 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「タイムマシーン」  
過去? 未来? いつの、どこに行って何がしたいですか?
- ワタシのお気に入り! テーマ「漬物・佃煮」  
白米と相性抜群。パルシステムでお気に入りのお惣菜と、その理由を教えてください。
- お料理セットのメリットと言えば...?  
 時短  エコ  レシピ

好きなお料理セット「 \_\_\_\_\_ 」

※できるかぎり正式な商品名でお答えください。

組員番号

お名前

機関紙掲載可  不可

(ペンネームなら可: \_\_\_\_\_ )

9/28(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

