

ふれんど

2020年
12月号



柏センター 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：2020年12月7日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせは『パルひろば☆おたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月～金 9時～17時) メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)

柏センターオンライン de パルシステムのつどい

お家から、パソコンやスマートフォンで、ご参加いただけるパルシステムのつどいです。どこにいても、つながる、話せる、学べます♪

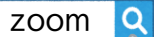


zoom を使って開催します
こちらからダウンロードして準備してください。



▲Google Play ▲App Store

【パソコン】
zoom の公式ホームページからインストールしましょう



11月号アンケートの返信ありがとうございました！

キッチンでちょっとだけ残ってしまった野菜、どのように活用していますか？



面取りした後の野菜も全て捨てずに冷凍保存し、袋いっぱいになったら柔らかく煮てミキサーでポタージュにします。レタスの外葉、キャベツの芯も問題なし。里芋やじゃがいもがあれば牛乳なしでもとろみがつき美味しいように思います。(E.Hさん)

冷蔵庫に梅酢の広口ビンがあって、きゅうり・玉ねぎ・大根などが余った時はスライスして浸けています。人参など固めの野菜が残った時は刻んでご飯と一緒に炊いています。(S.Nさん)

みそ汁の具に入れてしまいます。破棄はなくし、すべていただきます。(M.Iさん)

私はみそ汁(他の具と一緒に)の具として使います。(K.Wさん)

①ポトフ風シチュー②トマトジュースでミネストローネ風③鶏ひき肉やちくわ等ときんぴら風(大根や人参の皮や長ねぎ等も)④毎日の汁物を具沢山に⑤スペイン風オムレツ(カラーピーマン、ルッコラなども) (J.Tさん)



① 時間も電気代も節約！冷蔵庫整理術

冷蔵庫の中、きちんと整っていますか？年末・年始は買い置きも多くなる時期。隅の方に眠っている賞味期限切れの食品や、しおれてしまった野菜等、この際整理しましょう！教えてくださいるのは整理収納アドバイザー。100均グッズを使うなどのアイデアもあって、すっきりして見やすくなった冷蔵庫で新年を迎えましょう！



野菜の保存方法のコツも教えてください！



開催日時：1月12日(火) 10:30～11:30 (10:15から受付開始)
参加人数：10名 講師：整理収納アドバイザー1級 松田純子さん
※切：12月18日(金)

② 産直連続講座！リモート版「長有研」～長崎県からリモートで参加します～

「長有研」は長崎県の、温暖で水はけの良い段々畑で、土づくりからこだわり、野菜やみかんなど有機栽培をしています。当日は中継を繋いで産地の様子を紹介してもらいます！「今の産地」が見られるのはリモートならでは！産地の方からこだわりなどお話しいただきます！



開催日：1月19日(火) 10:00～12:00(9:45から受付開始)
参加人数：15名 講師：長有研
準備するもの：当選時にご連絡します
※切：12月25日(金) *年明けに当選連絡を郵送します

＜当日の内容(予定)＞
①園場のライブ中継
②産地の方のお話
③調理デモ&簡単実習
④質疑応答 他

③ 簡単！おいしい！ガトーショコラに挑戦

バレンタインに！

バレンタインデーに向けて、「板チョコと卵だけで作る」「レンジでできる」2つのガトーショコラの作り方を伝授します。「これなら私にも…」と思える手軽さです。お子さんと一緒に作ってみても楽しいでしょう！ぜひお試しあれ！



開催日時：1月29日(金) 10:30～11:30 (10:15から受付開始)
参加人数：10名 講師：PLA、活動スタッフ
※切：1月8日(金)

たくさんの回答ありがとうございました。紙面の関係上、一部編集させていただきましたがご了承ください。

みなさん工夫されていますね、投稿を参考に残った野菜もむだなく使って美味しくいただきます！

* アンケートの回答を掲載された方には50ポイントプレゼントします。

* イニシャルにて掲載させていただきます。

今月もアンケートの返信、たくさんのご応募お待ちしております！



＜12月号のアンケート＞ そろそろお正月の準備ですね！「これを食べないと1年が始まらない！」「大好きな1品！」「年中行事だから食べている」などあなたのおせち料理のこだわりを教えてください。

＜12月号のクイズ＞ 2020年にリニューアルしました！「産直小麦の〇〇〇〇〇〇ミックス」は原料の小麦が国産から北海道産の産直小麦限定になりました。産直小麦なので安心して食べられるという声も届いています。手づくりのお菓子やケーキサレなど様々なレシピをぜひ試してみてください。

＜11月号のクイズの答え＞ は「さば」の味噌煮(骨取り)でした。正解された5名の方に「産直小豆ゆであずき」をお送りしました。レトルトパウチの使いきりサイズ、そのままでも温めてもおいしいです。お餅と一緒にぜんざいはもちろん、トーストやアイス、パンケーキなどスイーツのトッピングにもぜひ使ってみてください。

柏センター 活動スタッフ行

※切：12月18日(金)

組合員番号

お名前

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。