



◆横浜南エリアブログ より詳しく活動をお知らせ <http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>

◆横浜南エリア経営会議のメンバーを随時募集しています。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出しませんか？

【エリアニュース・メンバー募集のお問い合わせ】パルシステム神奈川ゆめコース エリア活動推進課 (045-470-6863、月～金 10～17時)

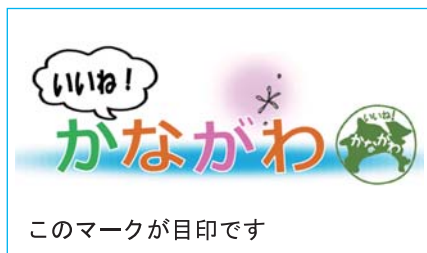
## センターより新年のご挨拶

組合員のみなさま、いつも大変お世話になっております。

あっという間に、年があけてしまいました。パルシステム商品で栄養をつけて風邪などひかぬようにお過ごしいただき、本年もよろしくお願いたします。

昨年からはまった、神奈川で生まれた商品をお届けする「いいね！かながわ」。今年は、もっと広く知っていただきたいです。月1回のチラシをお楽しみに！！

(横浜南センター 田島センター長)



## JAいわて花巻 冬の交流

昨年12月2日(土)・3日(日)にJAいわて花巻 冬の交流に参加しました。しめ縄作りと宮沢賢治のふるさとを訪れるツアーです。

カントリーエレベーターの見学では、作業を見ることは出来ませんでした。収穫から出荷までを説明していただきました。南部曲がり屋では、30歳まで住んでいた小原さんに案内していただき当時の生活を教えていただきました。

しめ縄作りは生産者に教えていただきながらオリジナルのしめ飾りができ良いお正月が迎えられました。夜は女性生産者「小山田美女会」の方の郷土料理を囲み、生産者、JAの方と楽しく交流することができました。

翌日は交流田、宮沢賢治記念館、童



話村の見学。昼食は賢治も通い、大好きだった「天ぷらそばとサイダー」をいただき、楽しく充実した二日間を過ごさせていただきました。花巻の皆さまありがとうございました。(KY)

## 必見！しっとり鶏ムネ肉おかずレシピ

昨年12月、エリアメンバーで鶏ムネ肉おかずの試食を行いました。

最近、高たんぱく、低脂肪、低価格で注目を浴びている鶏ムネ肉ですが、パサパサしてしまうのが悩みですよ。

しかし、今回教わったレシピでお料理すると、しっとりとしていてやわらかく食べやすい一品になりました！「とるりんゆで鶏」は、鶏ムネ肉に片栗粉をまぶすことでパサつきを

防ぎ、「とるりん」とした食感を生み出しています。

特製のタレは、中華風ねぎダレとマヨにんにくダレの2種類。ごはんがすすむおいしさです。横浜南センターでおすすめしている「岩手ひとめぼれ」と、今年度作った梅干しといっしょにお腹一杯いただきました。

詳しいレシピはエリアブログに載せますので、みなさまもぜひお試しください!!(SS)



横浜南センターの  
おすすめ！



エコ・岩手ひとめぼれ  
(精白米・無洗米)5kg・3kg

## 商品や暮らしのこと話しませんか

横浜南センターエリアを基盤に組合員活動を運営する横浜南エリア経営会議ではメンバーを募集中です。楽しくおしゃべり・商品の試食をしながら活動の説明をする「おしゃべり会」を随時開催しています。パルシステム商品のこと、暮らしのこと、センターでお茶をしながら気軽にお話ませんか。