



スマホ版ブログ

◆横浜南エリアブログ YUME☆かもめ <https://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>

◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています！

palkana-yokohamaminami@pal.or.jp

【お問合せ】パルシステム神奈川 横浜南センター営業所 0120-581-909 月-金 9-19時

学んで実践！身近な薬膳で梅雨をさわやかに 薬膳 全3回シリーズ企画 第1回

5/19(火)横浜南センターにて、まなびバル講師の youko 先生をお迎えし、横浜南エリア主催「身近な薬膳で梅雨をさわやかに」を開催しました。今回の薬膳企画は単発ではなく、季節に沿って5-7月、全3回のシリーズとして企画しました。5月は第1回で、前半は薬膳の講義、後半は講師のレシピで調理・試食を行います。講義では薬膳に関する様々なお話を聞くことができ、有益な情報を得る

ことができました。調理では「タコライス」「春雨スープ」を作りました。先生によると、薬膳では特にお米を摂ることが大切で「お米はとても体にいい」「ごはんの量は最低でも150g」とのこと。シンプルで身近なパルシステム商品を使用しながら、季節に合った薬膳効果のある料理ができて、薬膳に対するハードルが下がった参加者が多かったと思います。

試食の際の先生との交流では、参加者から様々な質問が出て、大変盛り上がりました。

企画後には参加者から「とても勉強になり薬膳に興味が出た」「なれている食材で作りやすかった」「不足気味の物を心がけて摂りたい」等の感想がありました。

この日の学びを活かして、はじめじめした梅雨を乗り切ってもらえればいいです。(RM)



白だし活用で旬を意識して薬膳を実践 薬膳企画 第2回

上記記事の第1回薬膳企画に引き続き、6/9(火)に第2回「旬を意識して薬膳を実践」を開催しました。第2回・第3回は組合員同士の教えあい、学びあいとなり、エリアメンバーと参加者で、季節に合った体によいメニューを調理・試食します。6月はむくみやだるさを感じる人が多いので、それを解消する食材を使って「香味だれの蒸し鶏」「豆のサラダ」「ツナとうもろこしご飯」等を

作りました。パルシステム商品の『素材がいきる白だし』『カレーピーマン』が好評でした。「梅シロップ」作りのデモも行いました。1回の講義だけで薬膳を理解して使いこなすのは難しいですが、考え方を取り入れて旬の食材を生かした食卓にし、季節の不調にうまく対応できたらと思います。7月の第3回は「酷暑に備え整える薬膳」を開催です。(SR)

好きなことを仲間と共有できる 地区くらぶのご案内

「地区くらぶ」とは、組合員3名以上のグループでやりたいことを、パルシステムが応援する仕組みです。例えば「薬膳」がテーマの地区くらぶを新しく作ることもできます。地区くらぶは原則、月に1回活動を行います。交通費・試食費の補助、保育、職員のサポートがあり、始めやすく続けやすい仕組みがあります。年に1回、活動を発信する企画を開催する機会もあります。

活動場所にはシーサイドライン福浦駅すぐ、広い調理室と保育室を備えた横浜南センターを使用できます。好きなことをパルシステムの仲間と共有できる「地区くらぶ」を始めませんか。<商品購入だけ>から一歩ふみ出しましょう。横浜南センターまでお気軽にお問合せください。(SR)

告知 9/18(金)「緑みかんシロップの料理教室」会場：

横浜南センター ジョイファーム小田原の生産者に教わり、緑(あお)みかんシロップと、シロップを使った押し寿司等を作ります。8/3-7週に配布の「イベント info」をチェック！



お近くの地区くらぶに参加してみませんか？



地区くらぶの話

(サークル)



共通の趣味で
つながりたい



ちょっと時間が
できたから
地域で何か
できないかな



気軽に
おしゃべりする場が
あるといいな

子育てを
もっと楽しみたい



近くに住む
ママ・パパ
とつながりたい

どんなことをしているの？

お住まいの近くで月に1回集まって、バルシステム商品を試食しておしゃべりしながら、年に1回以上、みんなが楽しめるイベントを考え開催しています！

パンづくりの趣味で
つながる地区くらぶ



メーカー講師による
コーヒーの入れ方講座



親子で夏まつり



活動応援サポートいろいろ

- 交通費の補助
- 試食・企画の費用補助
- 一時保育のお預け可
- イベントの講師依頼のお手伝い
(バルシステム商品のメーカーや組合員講師など)

新しい地区くらぶづくりも

今ある地区くらぶ以外に、新しい地区くらぶをつくることもできます。組合員3名からグループ登録が可能です。

お問い合わせはこちら→
バルシステム神奈川横浜南センター

