

◆横浜南エリアブログ <http://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。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出ませんか？

【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 エリア活動課 (045-470-6863、月～金 10～17時)



## ■旬のみかんを使って手軽に 手作りジャム教室

1月30日(木)、(有)ジョイファーム小田原の女性生産者を講師に、旬のみかんを使ったジャム教室を開催しました。「ほんもの実感！」くらしづくりアクションの行動テーマに沿った企画として、食材を無駄なくおいしく使いきるジャム作りを参加者といっしょに楽しみました。

ジャム作りの手順自体はとても簡単！フードプロセッサーやミキサーにかけたみかんの実と砂糖を煮込み、あとは一度茹でこぼした刻んだみ

かんの皮を加えて、仕上げにレモン汁を加えるだけ。

ポイントは、みかんの白い筋は取らないこと。ペクチンとしてジャムの粘度を出すために必要なのだそうです。煮あがったジャムは熱いうちに瓶に詰めて冷やし、脱気します。なかなか煮詰まらず時間がかかったグループもあり、同じレシピでも仕上がりも味も違いましたが、それぞれおいしいジャムが出来上がりました。横浜南エリアオリジナルのラベ

ルを貼って、今日のおみやげです。

試食はパルシステムのパンとヨーグルト、生産者に提供していただいた菜の花で作ったサラダとともに。素敵なランチになりました

作りたてのみかんジャムは爽やかな香りとやさしい甘みがあり、パンやヨーグルトにととてもよく合います。甘さや酸味を自分の好みに調整できるのが手作りのよいところだと思います。手軽に出来るのでぜひうちでも作ってみたいと思いました。(SS)



## 横浜南エリアの おすすめ！

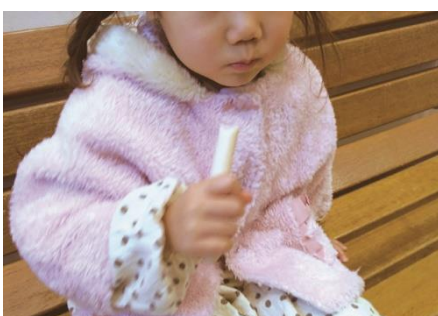


珈匠ソフトブレンド 400g (粉)  
珈匠モカブレンド 400g (粉)

## ■エリアメンバーのお気に入り♪ おやつソーセージ

現在3才の娘が離乳食後期から食べて育ってきた、我が家では冷蔵庫に常備している商品。しっかり魚の味がするので、玉子焼やナポリタンなど料理にも大活躍です！包丁を使わずに楽して、タンパク質・カルシウム・ビタミンが摂れます。

忙しいときの朝食には「おやつソーセージ、パン、キャロットさん、ヨーグルト(全部パルシステム！)」なんてメニューがおすすめ！(IN)



## ■エリアって何？

この紙面は「横浜南エリア」が制作しています。

エリアとは、皆さんと同じ組合員が各配送センターを基盤に、組合員向けの企画を主催する等の活動を行うもので、上記の企画もその一環です。県内12のエリアに分かれて、産地に出かけて交流したり、「エリアニュース」で発信したりと、楽しく活動しています。月1回の集まりでは、交通費や試食品の補助があります。

〈商品購入だけ〉の先へ、一歩ふみ出ませんか。「パルシステム」という共通項がある仲間と新しいつながりが生まれ、自分の可能性を発見できます！横浜南エリアは、駅近1分の横浜南センターにて40代の4名で活動中。エリアではメンバーを随時募集しています。エリア活動課までお問い合わせください。(SR)