はまきた夢通信 5月

2016. 4. 25.
発行:横浜北エリア経営会議
問合せ：地域活動支援課
TEL:045-470-6863
ブログは「はまきた夢ブログ」で検索☆

企画開催報告　ベジ好き女子のおしゃべり会

パルシステムの野菜を実際に味わっていただく企画、「ベジ好き女子のおしゃべり会」が３月１日（火）、アートフォーラムあざみ野にて開催されました。まずは「好きな野菜」や「おすすめの食べ方」などを交えて自己紹介からスタート！ さすが「ベジ好き」企画だけあり、野菜やドレッシングにこだわりのある方が多く、早くも参加者の方同士で情報交換ができる有意義な時間となりました！ そしていよいよ調理スタート！ ３ 班に分かれ、１０種類以上の野菜を切ったりゆでたりとシンプルに調理。さらに『便利つゆ』『素材がいきる白だし』などを使用しドレッシングを作りました。手作りドレッシングや ６ 種類の既成ドレッシングで食べ比べし、パルシステムの野菜のおいしさを実感しました！ 横浜北エリアの今年のおすすめ『北海道えりも産　日高昆布』を使ったちくわ昆布の煮物もご紹介し、盛りだくさんのブッフェランチが楽しめました！

当日の詳しい様子は＜はまきた夢ブログ＞で紹介しています！
ぜひのぞいてみてくださいね！　K.M

参加者の声
・見たことのない野菜が食べられた。
・手作りドレッシングがおいしかった。
・いろいろな方とお話ができてよかった。
・思っていた以上にたくさんのお野菜が食べられおいしかった。

10種類のドレッシングで、パルシステムの野菜を食べ比べしました。食べてみたかったドレッシングもあり、試食もできてよかった！ とみなさん大満足☺

こだわり酵母パンやコーンスープを添え、盛りだくさんの野菜ランチとなりました！ そしてこの下のランチョンマットは･･･

メンバー手作りのランチョンマット！ 横浜北エリアメンバーの“組合員活動を始めたきっかけ“が書いてあります！ぜひみなさんもいっしょに活動しませんか？

横浜北エリア　新センター長からのご挨拶

組合員のみなさまへ

日頃のご利用まことにありがとうございます。このほど、人事異動にともない４月より横浜北センターのセンター長に着任いたしましたので遅ればせながらご挨拶申し上げます。横浜北センターには５年ほど前に勤務しておりましたが、プライベートで近くに来るたびに（住まいが横須賀のすごい田舎なのもあるかもしれませんが･･）、大きな変わりようにビックリしています。センター長経験は４年になりますが、まだまだ未熟でございますので、職場の仲間との強いチームワークから、組合員満足を第一に努めてまいりたいと思います。今後も末永くパルシステムをよろしくお願い申し上げます。　センター長

小田原のレシピをご紹介！　「みかんジャム」作ってみませんか？

【材料】 みかん（中身） 1 kg
砂糖　400～500g
レモン汁　大さじ1
（ジャム 900g分）

① みかんの皮をむき、薄皮はつけたまま身を1つひとつ離してミキサーにかける。
② ①を鍋に入れて火にかけ（弱～中火）焦げないように混ぜる。
③ 水分が出て、トロトロになったら砂糖を入れる。
④ かき混ぜながら、さらに煮詰める。
スプーンですくって水の中に落とし、散らなければOK。
⑤ 火を止めてレモン汁を加える。
⑥ びんに詰める。

※蒸し器にびんの口を下にして置き、10 分くらい蒸して殺菌。⇒ 蒸し器から取り出し、水分を飛ばす。⇒ ジャムを詰めきっちりとふたをする。拡げたタオルの上に、びんを下向きにして置いて冷ます。⇒ 粗熱がとれたら、水をはったボウルに瓶を入れて冷やす。（写真は平塚エリアより提供♪ ）

はまきた知っ得情報

食品添加物　考察予告編　2

市販の食製品には原材料が元来保有する健康維持に必要な栄養物のほかに、製品の完成度を高めるために多くの物が加えられ、その全ての作用や量を知ることは不可能に近いですが、分類すると…

① 食品含有成分の抽出物や合成品（クエン酸・リンゴ酸・乳酸・ＶＡ・Ｂ・Ｃ・Ｅ・ソルビトール糖　等）の追加添加の安全性は、本来の成分なので余り問題ないとされています。
② 自然界に無い人工化学合成薬品をフワフワ仕上げや腐敗防止に使うと、人体内では消化分解出来ない異物として血管内をまわり、内臓を傷つけたり、免疫システム・ホルモン系・遺伝子等に異常を起こしたりして、癌発生に至るとも考えられています。

一方環境から体内に侵入する放射線・病原体は、医療で適正量を保つ法を施し、排除法・殺菌剤・治癒薬等の治療法が用意されています。又生活面から体内へ入る農薬・洗剤・殺菌剤・香料等の量は、食事から入るよりはるかに少ないけれど日常生活でのご注意を。　C.K