



はまきた夢通信 7月

2016. 6. 27.
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☆

地区くらぶに遊びにきませんか？

同じ地域の仲間と月に1回集まって、おしゃべりとパルシステム商品の試食を楽しんでいます。また、年に1~2回、自分たちの知りたい&伝えたいことをテーマに企画を開催しています！

港北地区 つむぎ

新横浜本部で活動しています。昨年は日吉台地下壕の見学や、さぼねっと講師による骨盤調整ヨガ講座を開催しました。



青葉地区 まんぶく

川和町の横浜北センターで活動しています。昨年はNPO法人を講師に親子で太陽光発電について学習会を開催しました。

ご近所の組合員3名が集まれば、新しい地区くらぶを結成することもできます。ぜひご相談ください！仲間やパルシステムといっしょにあなたの好奇心を育ててみませんか！？

くらぶの見学や詳しい内容を知りたい方はこちらにメールをお送りください♪後日メンバーから返信させていただきます！

yume-annai@pal.or.jp



暑~い夏におすすめひんやりレシピ

『こんせんプレーンヨーグルト』を使った

☆ ぷるぷるぷるるんゼリー ☆

グレープフルーツ: 大1個 粉ゼラチン: 5g 水: 大さじ3

『こんせんプレーンヨーグルト』: 1カップ 砂糖: 大さじ3

①グレープフルーツを果肉 80gとしぼり汁 100mlに(足りなければ水を足す)分ける

②水に粉ゼラチンをふりいれてふやかしておく

③耐熱容器にヨーグルト・しぼり汁・砂糖を入れてよく混ぜる

④②のゼラチンを500Wのレンジで20秒加熱して溶かす

⑤③に④を入れ、泡だて器でよく混ぜる

⑥器に食べやすい大きさに切った果肉を入れて⑤をそそぐ

⑦冷蔵庫で冷やし、固まったら完成♪



ジョイファーム小田原「果樹の学校」

今年も体験交流してきます！

横浜北エリア経営会議では、今年もジョイファーム小田原と交流をしています。第一弾は5月27日(金)「みかんの花見」。来月の紙面でご報告予定です。2月ごろには横浜でみかんジャム作りの企画を開催する予定ですので、ぜひご参加ください♪

【今後のスケジュール】

- 6月12日 「バレンシアオレンジの収穫」
- 8月10日 「みかんジュース作り」
- 11月13日 「農の学校合同収穫祭」
- 11月20日 「みかんの収穫」
- 1月14日 「ネーブルの収穫」
- 1月29日 「みかんジャム作り」
- 3月12日 「修了式」

それぞれ、参加したメンバーが紙面やはまきた夢ブログでレポートさせていただく予定ですのでお楽しみに♪

はまきた知っ得情報

食品添加物の上手な避け方2 カラメル色素とタール色素

1) 各種の飲料・洋酒・菓子・ソース等においしそうな褐色を付けるカラメル色素は4種あり、無害なⅠ・Ⅱはカラメル(炭水化物・でんぷん・糖蜜等を焦がした物質)を酸やアルカリとともに加熱して作り、有害なⅢ・Ⅳはアンモニウム化合物とともに加熱して作ります。Ⅲ・Ⅳから発生する4-メチルイミダゾールの化学構造は人細胞の遺伝子(DNA)と似ているため、細胞が突然変異を起こしてがん発生も考えられます。加工食品には包装裏の原材料名欄に5%以上含む添加品名を記入する決まりですが、使用添加物のくわしい種類のない時は要注意です。

2) 合成着色料タール色素は19世紀にコールタールから、今は石油から作られる繊維・合成樹脂用の鮮やかな赤色の染料で、現在は漬物・菓子・飲物などにも添加されています。全く分解されないため長く色落ちせず、体内では血液に乗って回ります。さらにアレルギーになる可能性もあり、体の免疫機能が異物として排除するので、原因不明のじんましんが出た時は診察を受けましょう。日常、不自然に鮮やかな赤・黄・緑・青色の食物は原材料名欄でご確認を。 C.K.

センター祭りの
お知らせ

9月17日(土) 10:00~13:00 横浜北センター(川和町)にて
~地域に「おいしい」の輪を広げよう「はまきた夢まつり」~
を開催します!ぜひあそびにきてくださいね!

