



～2016年度大和エリア年間テーマ～ 「産地の心、商品の物語を、地域に伝えよう」

「塩分少なめの正月料理」 & 年末試食会

～だしや香辛料・酢を使って無理せずおいしく減塩～

10月12日(水)大和センターで、生活習慣病予防のための減塩をテーマに、パルシステムの年末年始おすすめ商品を食材にした正月料理講座を開催しました。講師はパルシステム神奈川ゆめコープの食育ぱっくん隊、参加者は北央医療生協組合員と大和エリア経営会議のメンバーです。医療生協では健康な日々を送るためにイベントなどで塩分チェックを行い、積極的に減塩生活を勧めています。

小さじ一杯の塩分量をご存じですか？ 答えは **5.5g前後**

日本人の一日平均塩分摂取量は **10～12g**、加工食品も含めて目標の **8g** 以下にするには…

だしをきかせ、香辛料・酢などを足す調理で、味の物足りなさを補い、深みも出るそうです。



試食メニューは、油揚げに細かくきざんだ野菜を詰めた福袋をはじめ、トマトとキウイの二色ソースを添えた野付のほたて、甘酢に漬けた大根でスモークサーモンを巻いた奉書巻、関東風雑煮でした。ハレの日の行事食として伝統を盛り込みながら、オシャレにアレンジしてパーティー料理にもできる料理の数々でした。(MC)

JAつくば市谷田部の収穫祭！

バスツアーで茨城に行こう！



原木しいたけ



～パルシステム震災復興基金による支援～「除染対策」



さつまいも



太鼓の演奏&ランチ

一週間前の「岩崎農園落花生収穫」は雨で中止になってしまいましたが、10月16日(日)は久しぶりの快晴。毎年この時期に、パルシステム神奈川ゆめコープの主催で行われる「JAつくば市谷田部」の収穫祭に、メンバーは初めて行きました。

ふかふかの土で育った大きなさつまいもの品種は『紅はるか』。蜜と水分が多い種類です。ハウス内の原木栽培のしいたけもしっかりしたじくの元を注意深く採ります。今年のかぼすも、木からはさみで切り取って収穫しました。産直部会では、農薬に頼らない野菜作りをしているそうです。後継者も育っていて若い生産者もたくさん参加されていました。

お昼ごはんは豚汁やきのこのてんぷら、つくたておもち、新米などを用意してくださり、生産者といっしょにしゃべりながらいただきました。雨の晴れ間の気持ちのいい一日でした。(EM)

メンバーのお気に入り vol.67

産直米の杵つき切りもち

JA いわき花巻の田んぼで育ったもち米(ヒメノモチ100%)で作られた『産直米の杵つき切りもち』は、わが家のお気に入りです。お正月の雑煮にはもちろん、お昼の軽食にお勧めです。1センチ角に切り、トースターにアルミ箔を敷き、野菜とチーズでモチピザもおいしいです。常備食にも、ぜひご利用ください。(MS)



パルシステム豆知識 vol.8

みなさん、『華密恋(カミツレン)薬用入浴剤』を使ったことはありますか？ 国内で、農薬を使用せずに育てたジャーマンカモミールを原料に、天然成分100%にこだわって作られています。乾燥肌、あせも、疲労回復、冷え性、肩こりなど効能は幅広く、それらのトラブルは、からだを芯から温めて保湿することで解決できると考え、「華密恋」が誕生したそうです。私の長男は乾燥肌で、冬は、脚の肌がひび割れて、痛がっていたのですが、華密恋の入浴剤と出会い、悩みを解決してくれました。

そして、寒い冬には、お風呂でからだの芯からあたたまって、一日の疲れも癒したいですね。そんな幸せなひとときを華密恋はプレゼントしてくれます！

(EI)



お知らせ

「小山田美女会お料理教室」(仮称)

(場所：大和市

「新生涯学習センター」または「渋谷学習センター」

2月中旬に、毎年大好評のお料理教室を開催します！

詳細は、weekly どりーむぺいじ 604号で…。

小山田美女会とは…

いわて花巻の、郷土料理にも
堪能な、女性生産者グループ
です♪