

# とりのむぱいじ

## Index

今月の特集

# 震災を 忘れない

この故郷で  
くらししていくために。



### 今月の 「ゆめのめ」

かつては農業が営まれていた福島県飯舘村。東京電力福島第一原子力発電所の事故後8年たった今でも、緑色のシートで覆われた汚染土（写真中央）が、村のいたるところに積まれています。放射能汚染で耕作放棄地となった土地の再生をめざして、パルシステムの発電産地のひとつ、飯舘電力がソーラーパネル（写真右下）を設置しました。

### 理事会報告

第10期第22回定例理事会

ハイッ生協です！  
食の「安全・安心」

### 商品図鑑

「恩納村のもずく」シリーズ

### 知って食べテ

食べて楽しむ桜

### Yume Report

平和・国際フェスタ  
ハートカフェ2018冬  
ほか

いのち いくつ  
生命を愛しみ、自立と協同の力で、  
心豊かな地域社会を創り出します。

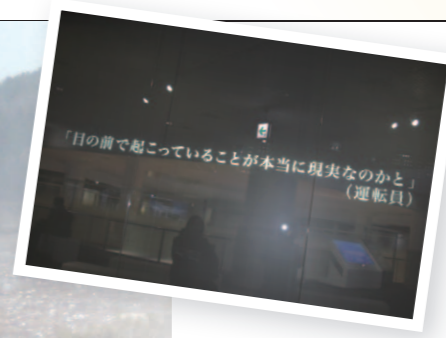


生活協同組合パルシステム  
神奈川ゆめコース



「ジャパン SDGsアワード」  
第1回 受賞

くらしづくりアクション



東日本大震災から8年。

# 震災を忘れない

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、マグニチュード9.0という日本の観測史上最大の地震であり、大津波による沿岸部への甚大な被害と、東京電力福島第一原子力発電所の事故により、未曾有の災害となりました。パルシステムグループの組織や産地、メーカーも大きな被害を受けたため、当組合は被災者支援カンパや支援物資の募集などを行いました。あれから8年。東北の復興状況とともに、支援や学習会、スタディツアーでお世話になった方々に聞いた被災地の今と課題についてお伝えします。

## 復興の現状

復興庁(※1)によると、避難者は当初の47万人から5.4万人に減少、住まいの復興も被災者による自主再建がすすみ、高台移転による宅地造成や災害公営住宅も2020年度にすべて完成の見込みとなっています。また道路・鉄道もほぼ整備されるなど、生活基盤の整備は目に見えてすすんでいます。

しかし産業面においては、被災3県の水産・食品加工業のうち、震災前の売上水準まで回復した組織は3割と再生が遅れており、さらに福島県ではまだ居住ができず一時帰宅も制限のある帰還困難区域が残っているのが現状です。福島第一原子力発電所の廃炉作業も事故から30、40年で計画(※2)されるなど、個人や地域で復興にはばらつきが出ています。

## 当組合が行ったおもな東日本大震災の支援

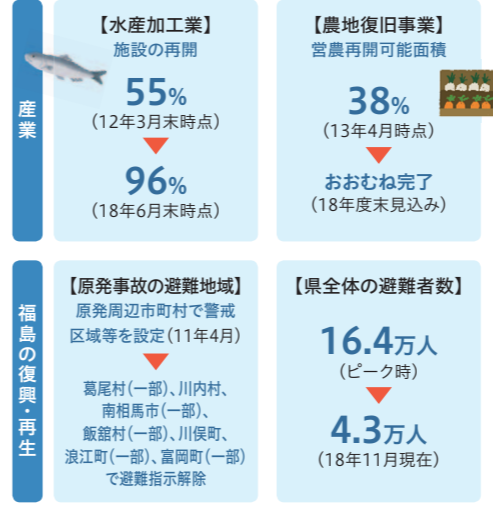
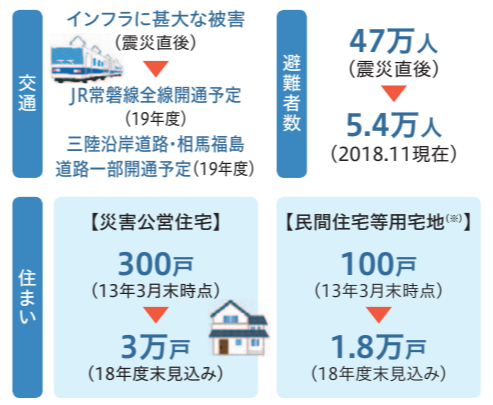
- 被災者支援カンパ：6万人の組合員から約9,000万円をお預かりした
- 支援物資の緊急募集：タオル、乾電池、カイロなど22万点の物資が寄せられた
- 役員による炊き出し支援：宮城県石巻市を中心に2011年3月から10月まで15回の活動に参加
- 対面供給活動：福島県会津若松市にある仮設住宅での対面販売活動に参加(2011年12月、2012年9月の間に約90回実施)
- 署名活動：2012年9月「安心して住める『福島』を取り戻すための署名」に取り組み2万3,761筆をお預かりした
- 福島保養プロジェクト：2013年3月、当組合主催で保養プロジェクトを実施。以後、年2回実施
- 被災地スタディツアー：2014年11月、宮城県南三陸町でスタディツアーを実施。以後、宮城県と福島県で年1〜2回実施
- 子どもの甲狀腺エコー検診：2015年1月に初回実施。以後、現在に至る



多くの支援物資が寄せられた



福島の子どもたちを神奈川に招く保養プロジェクト



## 被災地の今①

### 野菜加工で若者たちの居場所づくり

#### 高橋徳治商店

1905年創業、1973年設立の水産加工メーカー。魚のすり身製品などをパルシステムグループにも供給する。宮城県石巻市の本社は被災の影響で現在も営業停止中。当組合の学習会で話してくれた高橋英雄代表に、今回もお話をうかがった。



年3月には野菜加工工場を新設し、二ト・引きこもりの若者たちの就労体験と居場所づくりとして、現在7〜8名が野菜加工の実験的就労中です。そして、2名が正式に当社に就職します。財務面では、売り上げは震災前の54%ながら長期借入れは震災前の2倍以上と、厳しい経営が続いています。

今、高橋代表が伝えたいことは「町はきれいに再生され、「こころの復興」といわれて何年もたちますが、被災地には貧困・不登校・引きこもり・高齢化過疎化など、影の部分があります。しかし、NPOやボランティアたちは小さくとも心を取り戻す場所を作っており、わが社も居場所のない若者たちと野菜加工工場を稼働しました。被災地では細く小さいが「道」ができ、涙をぬぐい合い歩き始めています。ぜひ、会いに来てください！」

## 被災地の今②

### 南三陸の森を守る家づくり

#### 南三陸の家づくり互助会

宮城県南三陸町は、津波で被害を受けた住宅の再建にあたり、地元の木材を使い伝統の板倉工法(杉の厚板で壁、屋根、床をつくる、日本古来の工法)で建設しようと、山主、山林作業員、製材所、工務店が連携して互助会を設立。当組合の被災地スタディツアーでも木の家を見学している。小野寺寛会長にお話をうかがった。



地元南三陸の杉などを使うことで、森林の保全につながる

互助会の木の家づくり活動が地域におよぼした影響とは

「在来工法の木の家は、地域コミュニティが容易に再生できる「えんがわ」を設けています。お隣の顔も見え、温かみを感じられる点がハウスメーカーの家との大きな違いです。南三陸町の山には戦後植林した木が育っており、これを使うことは森を守ることにつながります。また住宅産業はすそ野が広く、地域経済におよぼす影響は大きいです。メンテナンスも地域のできることで、住宅建築主にとっても安心です。

震災から8年の南三陸町の変化について

「集落の跡の多くが更地のまま利用計画も決まっていないことは、あまり変わっていません。防潮堤工事もようやく本格着工に入ったところです。希望の見える部分は、震災後、多くのボランティアの方が来訪し、南三陸町の人や自然、漁業のすばらしさを話していただいたことで、ふるさとに対する見方や意識が変わった若者が出てきたことです。外からの力も借りて、新しいまちづくりにつなげてほしいと願っています。」



学習会で話いただいた高橋代表



新設した野菜加工工場

震災の被害と再開後の事業について

「石巻市の3工場が全壊し、79名のスタッフは全員無事でしたが、私を含めスタッフも家族やいとこ、友人を失いました。2011年10月に本社工場12ラインのうち1ラインを稼働再開したものの、地盤沈下が生じて満潮時には工場内に水が入ってくる状態でした。2013年7月に東松島市に工場を新設移転し、8ラインに縮小、スタッフ30名弱で稼働を開始しました。2018

※1…被災地の復興に関する国の施策の企画・調整・実施、また地方公共団体の窓口を担うために内閣に設置された組織。  
2020年東京オリンピック・パラリンピックを「復興五輪」として行う。2021年3月で復興庁の設置は終了し、新たな組織が立ち上がる予定。  
※2…3号機の使用済み燃料取り出しは2018年11月を予定していたが、燃料取扱機の不具合などトラブルが続き、取り出しの開始を遅らせることとなった。

# 相双センターは今も閉鎖中

## パルシステム 福島

本部はいわき市。震災直後の原発事故で浪江町にあった相双センターは閉鎖されたままである。いわき市内の組合員活動施設「みんなの交流館」で、パルシステム福島 和田佳代子顧問にお話をうかがった。

### 避難していた方々の県内「帰還」について

震災で県外に避難した人は、一時は福島全体で6万人もいました。徐々に県内に戻る人も増えていますが、父親が仕事の関係で福島に残り、母子だけが避難した家庭も多く、離れてくらすうちに放射線への認識や子育てなど価値観の違いが広がってしまったという家庭もあります。避難指示が解除された自治体への帰還も始まりましたが高齢者が中心です。帰還

しないことを選んだ人も多くいます。帰還後も残る課題とは

いわき市には、原発事故の避難区域を離れて家を構えた方がたくさんいます。地元民との交流はあまりないです。住民票が元の町村のままの方も多です。以前は地方に多く見られる多世代同居で大きな家に住んでいた家族が、事故により小さな仮設住宅に分かれて住むしかなく、避難解除され祖父父母や親世代が元の家に戻っても、子、孫世代は戻らず家族別々でくらすようになった、ということのよく聞く話です。相談できる人がいないというのよく聞きます。原発事故により家族や地域の中に見えない壁ができてしまいました。その解消も今後の課題のひとつです。自然災害だけではなくこのよ



2018年11月に開館した東京電力廃炉資料館(富岡町)では、廃炉作業の最新の状況が展示されている



お話をうかがった和田顧問。被災地の方々の今の気持ちを語っていただいた

# 理事会報告

## 第10期第22回定例理事会

2019年1月24日(木)10時~13時  
パルシステム神奈川ゆめコープ本部

### 組合員署名の実施を決定しました

全組合員を対象に「原発事故被害者の救済を求める全国運動」署名に取り組みます。署名活動期間…2019年2月18日(月)~3月15日(金)

### 他団体への役員派遣を決定しました

神奈川県ユニセフ協会の改選期による役員派遣要請にともない、理事として役員の派遣を行います。

## 特別報告事項

### 【報告事項】

#### 2019年度事業活動方針(二次案)について

理事長、専務理事、各本部、組合員活動組織の定例報告のほか、1月の組織活動全般について

#### Pick up 「プラスチック資源循環戦略(案)」に対する意見を提出

昨今プラスチック資源循環及び海洋プラスチック汚染等の問題に対する組合員の関心が高く、パルシステムグループでは2017年度から商品事業に伴うプラスチック製容器包装排出量を定量化し、さらなる総量削減に向け取り組んでいます。プラスチックによる環境汚染が防がれ、生活者が将来にわたって豊かな環境の恵みを受け続けられるよう、12月28日、環境省に対し「プラスチック資源循環戦略(案)」に対する意見を提出しました。

## 生協のうごき

2018年12月末現在

### 組合員数

全体 329,356 人

前月比 + 526 人 ↑

期首比 + 11,062 人 ↑

### 12月度決算概況

	12月度決算概況	前年比	予算比
供給高	4,795,862 千円	101.3%	97.0%
経常剰余	240,095 千円	109.6%	110.1%

	累計数値 (2018年4月~)	前年比	予算比
累計供給高	35,608,017 千円	102.3%	100.2%
累計経常剰余	658,282 千円	85.1%	148.5%



科学の視点で安全性を確認する「商品検査センター」

## 今回のテーマ 『食の「安全・安心」』

## ハイッ

## 生協です!

知ってるようで知らない 協同組合について解説します

生協を語るうえで、食の「安全・安心」という言葉を多く耳にします。みなさんは「安全」と「安心」の違いをご存じでしょうか。「安全」とは、許容できないレベルのリスクがない状態のことです。一方、「安心」は、心配や不安が取り除かれた状態の人の心のあり方です。たとえば「この食品は安全です」と言われても、「本当だろうか」という疑念があれば、安心していいことになりません。つまり、安全と安心はイコールであるとは限らないのです。パルシステムでは、自前の商品検査センターで検査し、科学的に「安全」であると保障された食品を扱うことももちろん、消費者が「安心」して食を楽しむことができるように、生産者やメーカーと話し合いを重ねながら、栽培基準づくりや商品の開発に取り組んでいます。

## 私たちにできること

震災から8年が経過し、被災地についてふだん意識することは少なくなりつつありますが、当組合でも実施している「子どもの甲状腺エコー検診」や「福島保養プロジェクト」のボランティアなどでも支援が出来ます。またスタディツアーへの参加や、市民活動応援プログラムに応募した震災支援や甲状腺検診を行う団体へ賛助金を寄付することも、被災地の商品を買って応援することも、私たちができる支援のひとつです。パルシステム福島の和田顧問は、お話のなかで「ぜひ観光などで福島県や被災地に来てください」と言っていました。現地に足を運ぶことで気づくこと、感じられることもあります。震災を忘れないために、私たちも何かにかわり続けることが重要だと、当組合では考えています。



春の保養プロジェクトは福島の親子を招いて実施。今年は3月28日(木)~30日(土)の予定

2018年度のエコ検診は10月、12月、2月に実施



### 署名にご協力ください!

## 「原発事故被害者の救済を求める全国運動」

3月1回 (2月18日~22日) に配布

パルシステムグループでは「原発事故被害者の救済を求める全国運動」実行委員会の署名活動に協力し、2月18日(月)から3月15日(金)まで取り組んでいます。ぜひご協力をお願いします。

産直産地のもずくを  
特製の三杯酢で味付け



# 「恩納村のもずく」シリーズ

『徳用恩納村の  
早採れ糸もずく』  
45g×6 369円  
(税込399円)

『徳用恩納村の  
早採れ糸もずく』  
今後の企画予定

- ・3月3回(コトコト・きなり)
- ・4月1回(コトコト・きなり)
- ・4月3回(コトコト・きなり)

企画は、変更する場合があります。



だしをきかせた  
おだやかな酸味

のど越し  
つるん

## もずくの生育と 恩納村の海を 協同の力で守る

お話をし  
ていただいたのは



右より:(株)井ゲタ竹内 東京営業所 所長  
中西 穂高さん  
パルシステム連合会 商品開発本部  
吉江 健一職員

「恩納村のもずく」シリーズは組合員に人気の高いPB商品(※)です  
吉江 「恩納村のもずく」シリーズには品種が異なる3種類の商品があり、『恩納もずく』『恩納村の早採れ糸もずく』『恩納村の太もずく』をラインナップしています。すべて沖縄の産直産地・恩納村漁業協同組合(以下、恩納村漁協)が

「パルシステムにとって、とても大切な商品と聞きました」

生産、収穫し、(株)井ゲタ竹内(鳥取県境港市)が原料のもずくの味付け加工を行っています。



海底にまで届く太陽光がもずくを育ててくれます

吉江 「恩納村のもずく」は、海の環境保全や国内水産業の支援をすすめるパルシステムと、作り手の思いがひとつになって生まれた商品です。産地の恩納村の海では、近年、海水温の上昇などによってサンゴの死滅が頻繁に起こっています。光合成をするサンゴは魚たちのすみかや食べ物そのものに

## 「好みで選べる!」



「恩納村の太もずく」  
シャキシャキとした歯ざわりのよさが特徴。ブドウ糖果糖液糖の代わりに砂糖を使用。

「恩納もずく」  
恩納村の海でのみとれる希少品種。原藻が長く糸もずくと太もずくの中間ぐらいの太さ。

「恩納村の早採れ糸もずく」  
その名のとおり糸のように繊細で、ぬめりは強め。なめらかなのど越しが特徴。

なったりするため、死滅すると魚介が減り、もずくなど海藻の生育にも大きな打撃となります。そのため恩納村漁協と井ゲタ竹内では、サンゴの自己再生を手助けしようと、20年ほど前から協同でサンゴの苗木を植え付けてきました。パルシステムではその取り組みに賛同し2009年に産直提携。「恩納村のもずく」は商品としてのもずくととまらず、協同の力で沖縄の海を守り育もうとする志の表れでもあるのです。

※PB商品・独自開発商品

## ひかえめな酸味と 心地よくのどを通る ほどよいぬめり感

「海を守り育むことがもずくの生育を助けることにつながるのですね」  
中西 もずくの養殖は、まずは海の浅いところでもずくの種をつけた網を張り、芽出しをし、芽が出たらやや深い



人の目と手の感触で原藻を選別し異物を除去

## 商品を選び 次代につながる 海を守ろう

「恩納村のもずく」シリーズを通じて組合員にできることはありますか

中西 この商品では売り上げの一部がサンゴの植え付け費用に充てられています。そのしくみを利用して2017年末までに植え付けられたサンゴは約9300本となり、毎年親サンゴの産卵も確認されるようになりました。ふ化したサンゴの幼生(赤ちゃん)が潮流に乗って広がっていき、サンゴの自己再生を助けることができます。

吉江 「恩納村のもずく」が組合員のみなさんに支持されているのは、この商品を利用することが沖縄の海を守り育むのに役立つことを多くの方が理解し、共感してくださっているからだと思えます。これまで1万本近くの苗木が植えられたことで、恩納村漁協の生産者たちからは「海が澄んできた」という声も聞かれるようになってきました。商品を選ぶことが、海を守り次世代に引き継ぐことにつながる——そう実感できる商品です。

## 「組合員からひとこと」

- 酸っぱいのが苦手な私でもおいしく食べられました。
- 子どもが大好きで、味付け酢ごと飲み干しています。
- 食べることで沖縄の海が守れるなんてすばらしいですね。
- もずくがいつぱい入って食べてあげたいです。

おすすめします！



メーカーは、私の生まれ故郷の千葉県に工場を構える(株)イースフーズ。私にとってもつ煮込みといえば、「この「豚もつ煮込み」と言っても過言ではありません。小さな頃から慣れ親しんできたイチオシの商品です。くさみが少ないので、もつにちよっと苦手意識のある方にもぜひ試していただきたいです！ねぎや豆腐を加えて、もつ鍋風にしてもおいしいですよ。商品カタログには隔週で掲載されるので、見たことのある方は多いと思います。寒い時期にぴったりだと思っので、ぜひ食べてみてください！



『豚もつ煮込み (野菜入り) 250g』



【もつ煮込みの作り方】  
鍋に商品をあけて煮込み、水溶き片栗粉小さじ2を入れたら完成です。お好みで、ラー油やごま油、ブラックペッパーをかけてもよしです！お試しあれ！

みなさんにおすすめしたい商品は「市原通信」で「いちーのイチ推し！」としてお伝えしています



## わたしの くらしの中の パルシステム

『豚もつ煮込み(野菜入り)250g』  
**自信をもっておすすめする  
「豚もつ煮込み」です！**

横浜南センター  
市原 弘樹さん



パルシステム神奈川ゆめコープの  
リユース・リサイクル  
データ

はじめよう！  
エコライフ

対象	回収率	前月比
リユースびん	47.3%	-17.2%
商品カタログ	85.1%	-1.6%
紙パック	88.0%	+2.9%
たまごパック	80.5%	-1.4%
ABパック・ヨーグルトカップ	36.4%	-2.6%
PETボトル	55.5%	-1.2%
米袋	45.8%	+1.5%
注文用紙	73.1%	-6.3%
プラスチック袋	27.5%	-1.2%
「お料理セット」トレー	93.9%	+21.3%

■今月のリユース・リサイクルによるCO<sub>2</sub>削減量  
一般家庭(年間)のCO<sub>2</sub>排出量【約45世帯分】  
2018年4月からの累計【約376世帯分】  
約223t

※対象品目は一部  
※参考 環境省3R行動見える化ツール

2018年12月末現在

配達担当キャラクター  
まことくんが、  
パルシステムの活用方法  
を教えます！

## まことくんの 虎の巻

春はお引っ越しが多いシーズン。転居が決まったら当組合にも早めにご連絡ください。転居先が神奈川県内の配達エリア内であれば、組合員番号はそのままで引き続きご利用いただけます。県外への転居の場合でも、パルシステムグループの配達エリア(※)内であればもちろんご利用いただけます(その場合は、いったん当組合を脱退し、転居先のパルシステムグループの生協へあらためてご加入いただくこととなります)。詳しくは当組合にお問い合わせください。

転居のご連絡はお早めの巻  
引っ越し先でも続けられます

※パルシステムグループの配達エリア:  
東京、千葉、神奈川、埼玉、茨城、  
栃木、群馬、山梨、福島、静岡、新潟

パルシステム神奈川 お問い合わせ 検索

## 豆腐 de みそチャンプル



監修:村上安曇(管理栄養士)、撮影:中西多恵子  
スタイリング:(有)クレア

**point**  
調味料を入れたら、焦げないように手早く仕上げます。

### 材料

- 3~4人分 全量カロリー820kcal
- 産直大豆の水切りもめん豆腐…1パック(240g)
- 豚バラ肉……………65g
- キャベツ……………100g
- 人参……………3cm
- ピーマン……………2個
- おろししょうが……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 【A】
- みそ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 便利つゆ……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。キャベツ・人参・ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 調味料Aを合わせておく。
- 3 フライパンを熱し、ごま油をひいて、おろししょうが、豚肉を入れて炒める。豚肉に火がとおり、焼き色が付いたら、野菜を加えて全体がしんなりするまで炒める。
- 4 水切りもめん豆腐を手で大きくほぐしながら加えて炒め合わせ、2を加え、汁けを飛ばすように手早く炒めてでき上がり。

## メーカー直伝！ 秋 アレンジレシピ



### 産直大豆の水切りもめん豆腐

産直大豆で作ったもめん豆腐をしっかりと水切りした便利な商品。炒め物や豆腐ステーキ、鶏ひき肉と混ぜ込んだハンバーグなど、アレンジレシピが広がります。

『産直大豆の水切りもめん豆腐』は、パルシステムの産直産地の大豆を100%使用。凝固剤には昔ながらのにがりを使い、消泡剤不使用です。もめん豆腐を16時間以上かけてしっかりと水切りしているのに、しっとりしています。

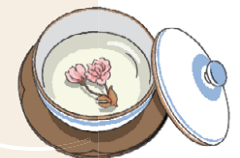
大豆の風味が凝縮されており、その味は淡泊なのでいろいろな調理に使えます。あらかじめ水を切るという下処理ができていますので、調理の際に手間いらずで、すぐに使えるのも魅力です。日々の献立にご活用ください。



共生食品株式会社  
小野寺和明さん

## 知って食べベテ

食べて楽しむ桜



毎年春になると、あでやかに咲く姿で私たちの目を楽しませてくれる桜。その花や葉は、昔から身近な食材としても愛用されてきました。なかでも、桜の花の塩漬けは、和菓子の材料やあんぱんのトッピングなどでおなじみです。そのほか、結婚式などのお祝いの席で出される桜湯の素材としても欠かせません。お茶は「茶を濁す」といった意味に通じることから、慶事の飲み物には敬遠され、代わりに「花開く」という縁起のよいイメージの桜湯が好まれたそうです。

さまざまな用途がある桜の花の塩漬けは、じつは私たちの地元神奈川県ともゆかりの深い一品。小田原、秦野地域は桜の花の塩漬けの国内最大の生産地として有名です。「八重桜の塩漬け」は神奈川県の名産100選にも選ばれました。

日本人は、桜を鑑賞するだけでなく、工夫を重ねて食材としても生活に取り入れてきました。これからも、産地に思いをはせながら、風流な食文化を大切にしていきたいですね。

参考：神奈川県ホームページ  
かながわブランド振興協議会のホームページ

掲載者には  
300ポイント  
プレゼント

投稿は  
インターネット  
からでもOK!



パルシステム神奈川ゆめコープのイベント・活動をレポートします!

## 平和・国際フェスタ ハートカフェ 2018 冬

DATE  
12月16日

地域で活動しているみなさんの協力のもと、平和の大切さや世界の国々のことを学び、広く交流する場として、毎年開催している平和・国際フェスタ「ハートカフェ」。今回は新横浜本部にて、講演会・報告会と6つのワークショップ、出展団体の展示販売を行いました。「神奈川県原爆被災者の会」の中村雄子さんによる『被ばく体験』の講演では、来場者は真剣に聞き入っていました。また、「特定非営利活動法人シャブラニール」のワークショップでは、独自のレシピでカレーを作り、会場いっばいにカレーのスパイシーな香りが広がりました。ほかにも出展団体による活動パネル掲示やフェアトレード品などの展示販売が行われ、来場者からは「もっと早く来ればよかった」「交流しやすい雰囲気でした」などの声が寄せられました。



エレナさんの「えいごで絵本の読み聞かせ」



中村雄子さんの講演



ロヒンギャ募金報告会



ラオス語の絵本づくり



Bangladesh  
カレーづくり

DATE  
12月19日

## JA いわて花巻より生産者を迎えて オリジナル正月飾りを作ろう!

ふたりの「しめ縄名人」  
左より:蟹沢章さん  
菅野英さん



生産者から  
米作りになんだ  
お話を聞きました



初めての縄ないに挑戦!



みなさんと記念撮影

新横浜本部にて『エコ・岩手ひとめぼれ』の産地JAいわて花巻より2名の「しめ縄名人」と3名の生産者、職員を迎え、20名の組合員がオリジナルの正月飾りの作製に取り組みました。参加者はしめ縄作り初挑戦の方がほとんど。最初はわらのねじり方がわからず、四苦八苦しながら何度もやり直していた参加者も、名人たちからやさしく教わり、コツをつかむと手際よく縄をなっていました。3本の細い縄をない、さらにそれを1本の太い縄にしたら輪にして、思い思いの飾りをつけて完成です。正月飾りが完成したあとは、3種類のお米や生産者が持参して下さった漬物の試食をしながら産地紹介や産地交流の様子を写した動画を見たり、生産者やしめ縄名人に質問したりと楽しく交流しました。

Check!

イベントの開催情報は、『weekly どりーむぺいじ』、ホームページをご覧ください。



## あなたの 教えてちょうだい



### もやしとねぎのナムル

もやしを深めの鍋に入れ、水・酒・塩を入れて火にかけます。煮立ったらせん切りにしたねぎを入れ、火をとめます。保存容器に移し替え、中華だし調味料、ごま油、すりごま、お好みですりおろしにんにくやしょうゆを入れたらでき上がり。(ばるるんさん)

### 長芋漬け

長芋を1cmくらいに切り、1対1の割合のぼん酢とめんつゆにひと晩漬けておきます。簡単でおいしい!はんのお供のでき上がりです。(ASKAさん)

### きのこマリネ

好みのきのこをフライパンに敷き詰めて焼きます。いい感じに焼き色がついたら、酢、しょうゆ、みりんを入れて軽く混ぜながら炒めます。仕上げに黒こしょうをふってでき上がり。そのままお豆腐のせて食べてもおいしいです。(イトママさん)

## 【今回のテーマ】 おすすめ常備菜

テーマにまつわる知恵やワザ、あなたの工夫について教えてください!

### ミートソース

ミートソースを作ります。パスタにかけたり、グラタンにしたり、ピザのソースにしたり。ごはんを作る時間のない日でもミートソースがあれば、さまざまな料理に役立ちます!(モカさん)

### 酢玉ねぎ

玉ねぎをスライスし、はちみつ・酢をびんに入れます。納豆やサラダに混ぜるとワンランクアップ!血液サラサラになりそう。(K.Fさん)

## 次回のテーマ (掲載は5月号)

### お弁当の思い出

子どもの頃に作ってもらったお弁当のこと、お子さんに作ってあげたキャラ弁の思い出など、みなさんのお弁当にまつわる思い出を教えてください!

## フリートーク & フォト

- ★身近な話題
- ★おすすめレシピ
- ★生協へのご意見
- ★写真やイラストも!お待ちしております♪ (掲載は5月号)

インフルエンザなどで続々と学級閉鎖になっていくなか、わが子は元気。これも日頃の食からのからだづくりが功を奏していると自己満足にひたる母です。(にこやまさん)

編集部より  
お母さん、すばらしいです!



今年からお兄ちゃん。(イッキさん)  
編集部より  
やさしいお兄ちゃんになりそう



先日、温泉まんじゅうをいただきました。たっぷり入っていたので食べきれず、残った分を天ぷらにして食べました。外はサクサク中はあんこがホクホクでおいしく、子どもたちも大喜び!でも天ぷらにしていけばおいしいのは平塚市の10円まんじゅうです!(A.Sさん)  
編集部より  
おいしそう。食べてみたいです

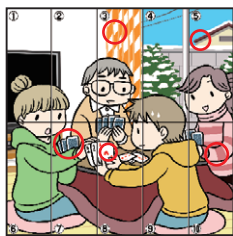
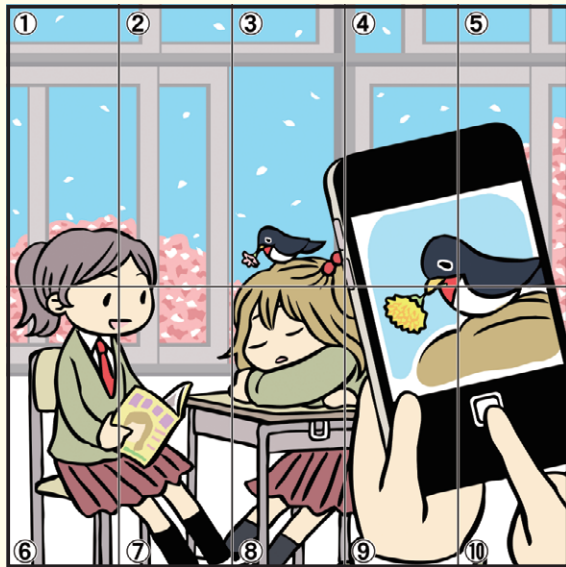
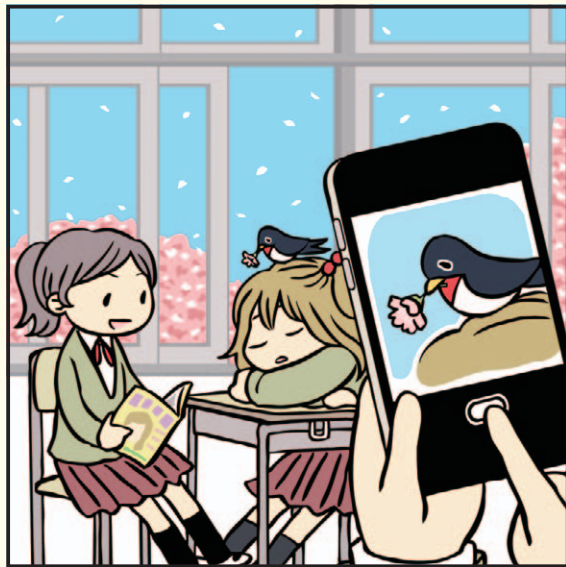
庭の渋柿を干し柿へ。工業都市川崎の空もきれいになりました!(川崎・たつさん)  
編集部より  
安心して食べられますね



# クイズ まちがいさがし

## シャッターチャンス

うらかなな日ざしに、うっかりまどろんでしまう屋下がり。まわりを見れば、春のきざしがあちこちに。季節はめぐりますが、今年の春は今年かざり。見逃さないでくださいね！左右の絵を見比べて、明らかに違っているところを5カ所見つけてください。



[1月号の正解] ③・⑤・⑦・⑧・⑩

### クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…543名 正解者数…509名

<綾瀬市>小山和子 <鎌倉市>伊木靖彦 <川崎市>松原喜代美、水谷淳子  
<座間市>笹川真理子 <秦野市>小野寺美保 <大和市>人見智香 <横須賀市>石渡朝子 <横浜市>大泉洋子、木下伊佐夫、今昌弘、渋谷とし子、鈴木凌佳、高野澤明美、田邊静代、檜山弘子、藤本仁美、藤原弘子、堀籠由紀、松永香里

### 応募はどリーむメールで!

提出は下記のいずれかの方法でお願いします。正解者のなかから抽選で20名に、300ポイントをプレゼント!

発表/当選者は、どリーむべいじ5月号(4月29日発行)で発表

## どリーむメール提出方法

### 1 配送便



必要事項を記入後、点線で切り取り、配達時にご提出ください。

### 2 ホームページにアクセス



機関誌どリーむべいじ

検索



### 3 Eメール

yume-kouhou@pal.or.jp  
投稿コーナー名・氏名・組合員番号・写真の説明を必ず記載してください。写真のサイズは500KB~2MBで。

提出締切 配送便:3月22日(金) ホームページ、Eメール:3月23日(土) 12:00

## ●●●どリーむメール●●●

提出締切: 3月 22日(金)

バルシステム神奈川ゆめコープ 機関運営部 広報課 行

ふりがな  
お名前

組合員番号

1. 投稿する項目に✓をつけ、右に内容をご記入ください。(投稿は任意です)

- 教えてちょ〜だい! (テーマ)「お弁当の思い出」(P.11)
- フリートーク&フォト(P.11)
- 「どリーむべいじ」へのご意見・ご感想、バルシステム神奈川ゆめコープへのお便り

2. クイズまちがいさがし(P.12) 解答欄

3. 今月号で興味をもたれたページを教えてください。(複数回答可)

- 表紙  P2~4 特集  P5 理事会報告
- P5 ハイッ生協です!  P6~7 商品図鑑
- P8 メーカー直伝! ㊟アレンジレシピ  P8 知ッテ食ベテ
- P9 くらしの中のバルシステム  P9 まことくんの虎の巻
- P10 Yume Report  P11 ゆめひろば  P12 まちがいさがし

\*どリーむメールの提出は、WEBまたは配送便でお願いします。

投稿文章の掲載(可・不可)

名前掲載(匿名希望・イニシャル( )・ペンネーム( ))

- 基本的に個別回答は行いませんが、誌面づくりの参考とさせていただきます。
- 「教えてちょ〜だい! あなたの〇〇」「フリートーク&フォト」における投稿者名掲載は、ペンネームを原則とし、実名掲載はいたしません(ペンネームの記載がない場合は、イニシャルとさせていただきます)。
- 掲載した投稿文章は、当組合Facebookで紹介させていただくことがあります。