

# とりのまぱいじ

ともにつくる心豊かな暮らし

## Index

今月の特集

### 知ればもつと活用できる！ パルシステムのカタログ

理事会報告  
第11期第7回定例理事会

ハイッ生協です！  
監事

商品図鑑  
あらびきポークウインナー

知って食べテ  
小田原のかまぼこ

Yume Report  
ハートカフェ2019  
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

めくるたびに、思わずつぶやく  
「これ、いいかも！」



## 今月の「ゆめのめ」

パルシステムの商品カタログには、表紙や特集をはじめ、たくさんのページに毎日をよりよくするための情報が詰まっています。10月にリニューアルした『コトコト』にも、暮らしに役立つコーナーが新登場。ぜひ注目してください。



知ればもっと活用できる!

# パルシステムのカタログ

インターネット注文が普及し、「紙のカタログは必要ない」「見る時間がない」という声も聞こえる昨今。本当にカタログは必要ないのでしょうか。今回は、「知ればもっと注文が楽しくなる」カタログのあれこれについて紹介します。



くらしに役立つカタログをめざして

## 情報型カタログ

パルシステムは、全国の生協に先駆けて個人宅配を始め、ライフスタイルに合わせた注文方法を用意するなど、組合員のくらしに役立つ生協をめざし、たえず新しい挑戦をしてきました。カタログもそのひとつ。「食を撮ること」をとおして幸せになれる社会をつくるをコンセプトに、商品づくりのこだわりや背景を伝えていく情報型カタログとして発信を続けています。

## カタログができるまで

『「コトコト」や「きなり」というメインカタログが完成するまでには、いくつもの工程と多くの人々が携わっています。担当者は常に組合員の立場に立ち、季節ごとのくらしに合わせた情報や役立つ商品を提案できるように、心がけています。



「コトコト」  
忙しい子育て世代に「食」の楽しみを提案

「きなり」  
おとなのゆとりあるくらしを楽しみたい方に

## Q 『コトコト』でおすすめのコーナーを教えてください!

A リニューアル後の新コーナーに注目!

10月にリニューアルした『コトコト』には、注目の新コーナーがいっぱい。そのなかでもたとえば...

### 「献立CHOICE」

夕食の献立(主菜3品、副菜3品)を毎週提案。3点以上の注文で3% OFFになります。希望者には紙のレシピを毎週お届けしています。



### 「みんなのクチコミ! KUCHIKOMI」

毎週ひとつの商品を大きく取り上げ、複数のクチコミやこだわりのほか、くらしで気づきを得られるクチコミを掲載。「何を注文したらいいかわからない」を解決できたり、これまで試したことのない商品とも出合えるかも。

## Q カatalogをゆっくり見る時間がなくて、つい同じものばかり注文。短時間でもいつもと違う商品を注文したいときは?

A 表紙と特集をチェック!

いちばんに目に入るカタログの表紙(2ページ冒頭参照)には、その週のイチオシ商品が掲載されています。

『コトコト』商品画像を大きく掲載し、わかりやすい言葉で商品の特長をイメージできる説明をしています。

『きなり』商品の成り立ちや背景を物語風に伝えています。

表紙に続いて季節に合わせた特集などには、おすすめ商品を見開きで掲載。短時間でも表紙と特集に目をおせば、その時季にぴったりのものが見つかるはずですよ。



教えてください!

## カタログのこと

カタログを活用してもっと楽しく便利に注文する方法を商品企画部『コトコト』担当の小松文平さんに聞きました。



みなさんの食卓をいつも考えています!

## Q 『きなり』でおすすめのコーナーを教えてください!

A 「きなり専門店」がおすすめ!

### 「きなり専門店」

創業時の信念を貫く老舗、おいしさを求めて挑戦し続ける隠れた名店の商品など、日本各地のこだわりの味をお届けしています。



きなり専門店

## Q スマートフォンを活用して、カタログをもっと便利に使いたい!

A 「webカタログ」と「ぼちパル」アプリがおすすめ!



### 「webカタログ」

カタログをめくる感覚で商品を探せます。アプリなら外出先から注文可能! おうちに帰ってパソコンから追加注文もできますよ。



### 「ぼちパル」

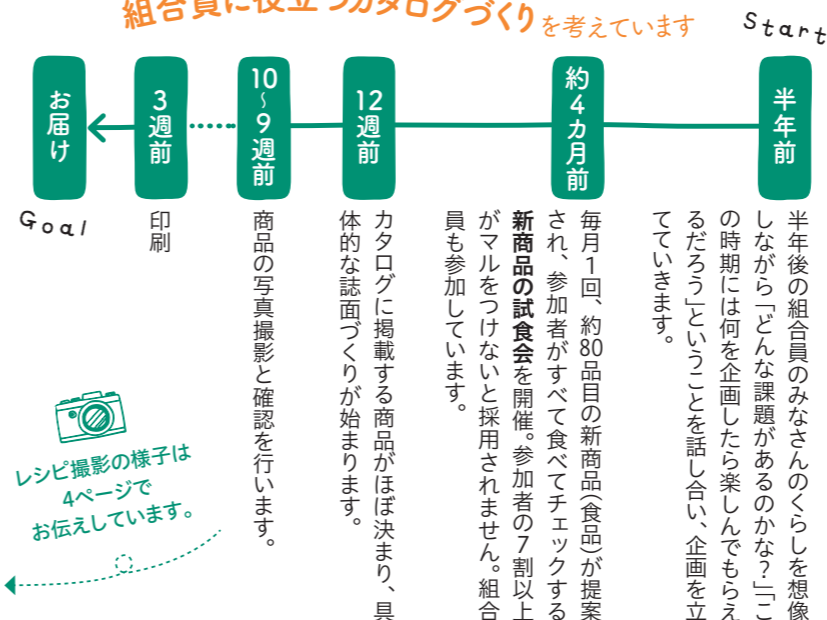
おうちでカタログを見る時間がある場合は、カタログを見ながらアプリで注文する方法もあるのご存じですか? 注文アプリ「ぼちパル」は、操作が簡単! スマートフォンを片手に注文番号を入力するだけで、電卓を使う感覚で注文できます。商品を追加するたびに変わる合計金額でかきこくお買い物ができます。

## 「“食を撮ること”をとおして幸せになれる社会をつくる」とは

- 食べることに喜びを感じる
- 健康でいられる(病気にならない)
- 家族の関係、人との関係が温かくなる
- お米を中心とした日本型食生活の推進
- エシカル消費(人・環境・地域にやさしい消費)
- 自然や生きものの「本来の姿」を尊重(非遺伝子組換え、アニマルウェルフェア、農薬削減など)



さまざまな部署がかかわり組合員に役立つカタログづくりを考えています



# 理事会 報告

## 決定したこと

## 特別報告事項

**第11期第7回定例理事会**  
2019年10月24日(木)10時〜13時  
パルシステム神奈川ゆめコープ本部

★ **第21回通常総代会開催日時及び場所について**

・開催日時：2020年6月16日(火)10時

・開催場所：横浜ベイシエラトホテル&タワーズ(神奈川県横浜市西区北幸1-3-23)

★ **個人情報保護方針別表改正について**

・パルシステムグループの組織名変更、対象範囲の整理に伴い、個人情報保護方針の別表を改正しました。

★ **大和センターの移転に関する契約等について**

・新センターへの移転に伴う各種契約を締結します。  
・冷凍冷蔵設備など、購入に伴う費用上限額を設定します。

● **2019年度上期まとめと2020年度事業活動方針**  
〈基調・重点〉について

● **2030年ビジョン0次案について**

### 【報告事項】

● **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、10月の組織活動全般について**

Pick up ① **「かながわSDGsパートナー」登録**

SDGsの推進に資する事業を展開する事業者として、当組合が神奈川県「かながわSDGsパートナー」に登録され、10月3日に横浜市開港記念会館にて登録式が行われました。各団体と連携してSDGsの普及啓発活動を行うことにより、取り組みの裾野を広げることとをめざしています。

Pick up ② **「ピンクリボン学習会 知って おきたい治療と仕事の両立」開催**

10月6日、NPO法人CNJ認定乳がん体験者コーディネーターおよびキャンサー・ソリューションズ株式会社登録講師の松井亜矢子氏を迎え、がんの正しい知識や仕事との両立の仕方などを学びました。



ご自身の体験をもとにわかりやすく説明いただきました。



パートナー登録証を受け取る渡邊専務理事(左)と黒岩県知事(右)

盛りつけのコツも聞きました!

# レシピ撮影 現場レポート

カタログに掲載されているおいしいそうなレシピ画像。今回はその撮影現場に潜入しました。どのように撮影しているのか、その舞台裏にせまります!

Start 9:00

**9:00 打ち合わせ開始**  
調理や撮影の段取りを打ち合わせます。今回のメンバーは4名。  
フードディレクター・スタイリスト・カメラマン・編集者

**9:30 調理開始**  
この日は4種類のおはぎを調理・撮影します。

**10:30 プロセスカットの撮影**  
もち米を電子レンジで加熱したものを撮影。

**11:00 食器の選定**

**11:20 撮影開始**  
おいしそうに見えるように照明の角度や明るさを調節しながら撮影し、1回ずつパソコンで確認。今回は5カットを撮影するために3~4時間程度かかりました。

Finish 15:00 **最後の1品を撮影し、終了**

お疲れさまでした!

たれのかかり具合を慎重に調整

フードディレクターとスタイリストが料理に合う器を探します

レシピサイト「だいどころ」にも工程画像として掲載予定!

盛りつけを変えるだけ!

## ふだんの食材もパーティのごちそうに

スタイリストの室田 泉さんに、いつもの食材が年末年始・クリスマスのホームパーティなどで活躍する料理になる盛りつけや、セッティングのコツを、『だいどころ』のレシピを例に教えていただきました。  
※写真はすべてイメージです。

スタイリスト 室田 泉さん

**サーモン×ガラスの器で華やかに**

- ・スモークサーモンのお花の作り方: スモークサーモン1枚を端から巻いて芯にし、1枚ずつまわりに巻き付ける。上部を外側へ少し広げて、花びらのように形を整える。
- ・スモークサーモンのお花は、添えるだけでかわいいのでぜひ覚えて。カルパッチョやちらし寿司などにも使えます。

サーモン華やぐライスサラダ

スcoopちらしずし

**鶏の唐揚げとカラフルディップ**

ミニマトのピンチョス

BBQチキンとお手軽パンキッシュ

**小分け×カラフル小物でパーティ感UP!**

- 取り分けしやすいようにちよこっとサイズに盛りつけると、子どもも食べやすくパーティ感が倍増します。
- 旗付きピックは、マスキングテープとようじで手作りしてもかわいいです。

『だいどころ』はこちら

**テーブルセッティングのコツ**

- テーマカラーを見つけて、そろえてみるとグッと雰囲気が増します。
- ドレッシングやソースは、市販のボトルからガラスの器などに移し替えてあげるだけでパーティ感が出ます。

## 生協のうごき

2019年9月末現在

組合員数  
全体 **334,783** 人  
前月比 + 1,454 人 ↑  
期首比 + 6,918 人 ↑

### 9月度決算概況

	9月度決算概況	前年比	予算比
供給高	3,821,551 千円	108.0%	97.9%
経常剰余	- 18,502 千円	85.5%	827.4%

	累計数値 (2019年4月~)	前年比	予算比
累計供給高	22,915,442 千円	100.9%	98.4%
累計経常剰余	116,561 千円	46.6%	128.9%



第20回通常総代会で監査報告をする監事

今回のテーマ  
『監事』

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

生協法第27条では、役員として理事と監事を置くことが定められており、総代会では理事とともに監事も選出します。

監事は、組合員の委託を受けた独立の機関として理事の職務の執行を監査することにより、持続的な発展を可能とする組合の健全な運営と社会的信頼にこたえるガバナンスを確立する責務を負っています。

決算報告が正しくなされているかという会計面の監査のほか、業務の適正を確保する体制ができていないか、効率的に運営されているかといった点にも注意を向けて独立の立場から日常の監査活動を行っています。

組合は、法令や定款に定められたことを守るのは当然ですが、組合員のみならずの生活に役立つとともに、地域社会から信頼される存在であることも重要と考え監査しています。

※ガバナンス：管理体制、内部統制の意

家族みんなにおいしく  
生まれ変わりました！



# 『あらびきポークウインナー』

100g  
241円(税込)  
100g×2(ベアパック)  
430円(税込)

『あらびき  
ポークウインナー』  
今後の企画予定  
コトコト・きなりにて  
毎週企画

企画は、変更する場合があります。



プリッとジューシー  
弾力あるかみこたえ

## 『あらびき ポークウインナー』が できるまで

- 1 原料肉点検↓ミンチ**  
原料肉・豚脂肪から異物・骨片などを除去し、5ミリのミンチにする。
- 2 ミキシング↓充てん**  
ミンチ肉に調味料などを混合し、充てんする。
- 3 乾燥↓スモーク↓ポイル**  
乾燥後、桜のチップを使用し、スモーク。その後、ポイルする。
- 4 冷却↓カット↓包装**  
冷却後、カットしたウインナーを計量し包装する。



まんべんなくスモークできるように間隔を空けて吊るします

## 【組合員との 約束から生まれた 『私が選ぶ』シリーズ】

「私が選ぶ」のハム・ウインナーは、国産冷蔵豚肉を使用し、無塩せき（発色剤不使用）、リン酸塩（結着補強剤）・化学調味料不使用などの独自基準を設け製造されています。毎日利用する商品だからこそ、「私が選ぶ」シリーズは、おいしさと安心心を守り続けています。



細びきタイプなら『ポークウインナー』

お話をいただいたのは

写真右より：株式会社バル・ミート 山形事業所  
根本 太志さん  
同社 商品部  
二宮 弘樹さん  
バルシステム連合会 商品開発本部  
藤井 陽代 職員

### こしょうの辛さを抑え 子どもにも 食べやすい味に

『あらびきポークウインナー』（以下「あらびきウインナー」）はバルシステムを代表するウインナーのひとつです。今回リニューアルした理由は

**二宮** バルシステムのウインナー（※PB商品）には本品と『ポークウインナー』があります。『ポークウインナー』は香辛料をひかえたくせのない味と、

### 部位をカタ肉に限定した理由は

**根本** カタ肉とは豚の四肢の付け根に当たる部位です。運動量が多いたんばく質が豊富なため、うまみが濃い弾力あるウインナーができます。

### どんな商品をめざしましたか

**根本** ぷりっとした弾力とやわらかさを兼ね備えたウインナーです。私たちはこれを「やわだん」と表現していました。理想の仕上がりにするために1年間の試行錯誤が必要でした。肉は練れば練るほど弾力は増しますが、生地がしまつて固くなってしまいます。しかし、やわらかく仕上げるために練る時間を短くすれば、弾力が生まれません。肉と豚脂肪、調味料を混合するための時間や速度の組み合わせは無限にあるので、めざす「やわだん」を実現するためにはどの方法が最適なのか、悩みに悩みました。ですからジューシーなやわらかさのなかに弾力が感じられるウインナーが完成したときは、本当にうれ



肉の弾力とジューシーなやわらかさを両立しました



ハム・ウインナー製造専門の(株)バル・ミート山形事業所

きめ細かなやわらかさで子どもにも人気があります。一方、「あらびきウインナー」は、こしょうのきいたピリツとしたスパイシーな風味、弾力あるかみこたえが特徴の、どちらかといえばおとな向けの商品でした。じつは、近年市場で主流になっているのはあらびきタイプのウインナーです。そこでバルシステムならではのこだわりを生かした「あらびきウインナー」を作りたい、そう考えて見直しをすすめることになりました。

※PB商品…独自開発商品

### リニューアルのポイント

**根本** 見直したのはおもにふたつの点

かったですね。

## 味や食感に加え 規格や価格も 見直しました

― くだん使いがしやすくなりました  
**二宮** 今回リニューアルしたのは、味や食感だけではなくありません。規格に「ベアパック」を加え、『ポークウインナー』と同じ価格を実現しました(※)。

### 世代を問わず食べられますね

**藤井** リニューアル品は、さめてもやわらかさはそのままなので、お弁当でもおいしく食べていただけます。従来品を利用したことがあるけれど、子どもが食べないのでその後は利用しなくなったという方こそ、ぜひ、もう一度お試しください。 ※量目を120グラムから100グラムに変更しました。



おすすめはポイル。熱い肉汁が口中に広がります



ミャンマーからバングラデシュに逃れたロヒンギャ難民の多くが女性と子ども2枚とも©UNICEF JAPAN

### はじめの一步

ユニセフなどの支援団体の活動を知ろう

SDGs (エスディーゼーズ) は、2030年までに地球上のすべての人が尊厳ある生活を現実にするため、国連加盟国が採択した17の目標です。



※1:2014年OECD調べ ※2:農林水産省および環境省「平成28年度推計」

次回から毎月連載となります

## パルシステムのSDGsパレット Vol.3



**目標2**  
飢餓をゼロに  
飢餓を終わらせ、食料安全保障および栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する

飢餓と栄養不良をなくし、すべての人たちが、生きるために必要な食料を、必要ときに安定的に入手することができる「食料安全保障」を実現するため、持続可能な農業を推進する。

### 募金と市民活動応援プログラムの取り組み

世界では9人に1人が飢餓に苦しめ、5,500万人が慢性的栄養不良の状態だといわれています。日本は、貧困率が先進国34カ国中10番目(※1)と高く、子どもの7人に1人が相対的貧困(国の水準と比較して困窮している状態)に陥っています。一方、食品ロスは年間64.3万トン(※2)。うち約半数が家庭から捨てら

れ、廃棄コストは2兆円です。

パルシステムでは、ユニセフや関連支援団体と共同で、食糧不足による慢性的栄養不良に苦しむミャンマーの少数民族ロヒンギャ難民を支援する「ロヒンギャ難民支援緊急募金」の呼び掛けを実施しました。また市民活動応援プログラムで、フードバンクや子ども食堂運営団体への支援を継続して行っています。

## 白菜キムチの天ぷら



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

少し酸味の出たキムチでもおいしくできます。小麦粉の量は好みで多少加減して。

### 材料

- 2~3人分 ●全量カロリー417kcal
- 『信州望月高原の産直白菜キムチ』……………100g
- 桜えび……………5g
- 玉ねぎ……………1/2個
- 小麦粉……………大さじ1
- 【A】
- 小麦粉……………大さじ6(約50g)
- マヨネーズ……………大さじ1
- 水……………70ml(大さじ5弱)

### 作り方

- 1 玉ねぎはせん切りにする。軽く汁けをきったキムチをひと口大に切り、玉ねぎ、桜えびと合わせて小麦粉をまぶしておく。
- 2 Aの衣を作る。マヨネーズを入れたボウルに水を2~3回に分けて加え、よく混ぜる。小麦粉を入れてさっくりと合わせる(ダマが残るくらいでOK)。
- 3 2に1を入れて軽く混ぜ、スプーンなどで1個分を取り、180度くらいの油(分量外)で揚げる。



### 『信州望月高原の産直白菜キムチ』

長野県の契約畑でとれた、キムチに合う産直白菜のみを使用。自家製のヤンニョムは、子どもにも食べやすく、白菜の甘みを生かす、やさしい辛み。マイルドで深いうまみを味わえるキムチです。

『信州望月高原の産直白菜キムチ』は、標高1000m、長野県望月高原のグループ会社の畑にて栽培・収穫された甘くてうまみのある特別な白菜を使用しています。

キムチの味付けには、秘伝の「ヤンニョム」を使い、化学合成の添加物はもちろん不使用。味の決め手は、自社で作っているイワシの塩辛です。

原料にとことんこだわって作ったキムチは、ほかにはない自然なうまみを感じられる商品となっています。

有限会社 カナモト食品  
いっしょに食べよう  
一色威志さん



### 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

対象	回収率	前月比
リユースびん	65.4%	-4.6%
商品カタログ	83.1%	+8.4%
紙パック	87.9%	+0.4%
たまごパック	85.7%	-1.3%
ABパック・ヨーグルトカップ	29.6%	+0.2%
PETボトル	52.3%	-0.9%
米袋	45.4%	+1.3%
注文用紙	80.5%	+11.7%
プラスチック袋	28.7%	+0.3%
「お料理セット」トレー	83.2%	+3.1%

■今月のリユース・リサイクルによるCO<sub>2</sub>削減量 約201t  
一般家庭(年間)のCO<sub>2</sub>排出量【約41世帯分】  
2019年4月からの累計【約238世帯分】

※対象品目は一部  
※参考 環境省3R行動見える化ツール

### ことくんの 虎の巻

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!

商品カタログに表示されている「2個以上お得」マーク、みなさんも目にすることがありますよね。では、3個購入した場合、3個目の価格はどうなるのかご存じですか。じつは3個目も割引価格が適用になるんです。このマークは「2個以上なら何個でも1個当たりの割引が有効」という意味なのです。

このマークが目印!  
**2個以上**  
**お得**  
1点につき  
**5円引**

マークが付いた商品が「2個以上」ならすべて割引になります



### マークの値引き対象は?の巻

2個以上なら、何個でもお得です

かまぼこといえば、正月に欠かせない一品です。調理が簡単でそのままでも食べられる点が魅力です。グチなどの新鮮な魚のすり身を板に盛り付け、蒸して作る「板付きかまぼこ」は小田原が発祥の地。江戸時代、小田原は箱根水系の良質な水に恵まれ、相模湾では多くの魚がとれる港町でした。また、東海道の宿場町として栄えたことで、かまぼこが全国に広がったともいわれています。小田原生まれの二宮金次郎が土産にしたという記録も残っています。

小田原のかまぼこは、肌つやがよく、きめ細かくて、弾力ある歯ごたえが特徴。現在もその伝統の味と技術を守り続けています。かまぼこ板を外して好みの大きさに切り、ひとつずつラップに包んで冷凍保存すると、1カ月はおいしく食べられますよ。かまぼこを板からきれいに外すには、板を立て、かまぼこの身と板の間に包丁の背を差し込み、下向きに押し込むのがコツ。かまぼこは正月のイメージがありますが、ふだんのメニューにも、もっと取り入れたいですね。

参考:小田原市地場産業振興協議会ホームページ  
小田原市ホームページ

### 知ッテ食ベテ

小田原のかまぼこ



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!



バ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!

DATE  
9月22日

## ハートカフェ 2019

平和や国際協力、身近な課題解決などに向けて活動しているみなさんの協力を得ながら、毎年行っている平和・国際フェスタ「ハートカフェ」。今年は日本丸訓練センターにて開催しました。

耳の不自由な方々による「手話ダンス」や、身内の戦争体験と平和への想いを語る高徳えり子氏と柳川たづ江氏による講演、「世界の子どもたち 戦争と平和 私たちにできることを考える」をテーマとした安田菜津紀氏による講演が行われました。また、原爆の悲惨さやカンボジアでの子どもに対する暴力の現状を伝えるパネル展示、各団体の活動の一端に触れるワークショップ、作り手に思いを寄せるフェアトレード品などの販売もありました。見て、聞いて、新たな気づきに出会い、考える場となりました。



耳の聞こえる仲間がリードしながら  
いっしょに踊る「手話ダンス」



ときおり参加者に質問しながら講演する  
安田菜津紀氏



イラク難民女性による  
手作りアクセサリーなどの販売



世界の言葉でお話ししながら  
缶バッジづくり

DATE  
10月3日

## 卵の産地&セットセンター 見学ツアー



光と風が入る開放鶏舎



GPセンターでパックされていく卵



親子丼を食べながらの昼食交流会



相模セットセンターで冷蔵品セットを見学

産直たまごの産地「神奈川中央養鶏農業協同組合」での産地交流会とバルシステム相模セットセンター見学を行うバスツアーを開催し、26名が参加しました。神奈川中央養鶏農業協同組合では、東京ドーム約3個分の広さに約60万羽の鶏が飼育されており、卵の親鶏を飼育している開放鶏舎やGPセンター(卵のパック工場)を見学しました。また、生産者といっしょに直営店「卵菓屋」の親子丼やロールケーキを食べながら昼食交流会も行いました。続いて相模セットセンターでは、組合員の注文した商品がシッパー(通い箱)へセットされる作業を見学。常に温度が一定に保たれた冷蔵庫内で機械がバーコードを読み取り、セットミスのないよう手際よく商品がセットされていく様子を見学し、産地で生産された卵が家庭に届くまでの過程の一部を知ることができました。

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 教えてちょーだい



### 人前で話すこと

人前で話すことが苦手でしたが、小学校の読み聞かせボランティアに参加し、月に1回自分の子どもクラスの絵本の読み聞かせをすることで、少しずつ改善されてきました。今はどこでも上からず話せるように! (K・Fさん)

### 人見知り

子どもの頃から人見知りで、初めて会う人との会話が苦手でした。しかし出産をして子どもと支援センターに行くようになり「人見知りのままではだめだ!」と思い、積極的に話しかけるようになりました。子どものためだったら、どんなことも乗り越えられそうです。(K・Yさん)

### しいたけ

子どもの頃しいたけが嫌いでしたが、ある日母が「あれ、しいたけが嫌いな? 好きじゃなかった? おいしいのね」と言いました。うっかりその気になって食べてみたら、本当においしくて、それ以来克服しました! (チビ丸母さん)

テーマにまつわる知恵やワザ、  
エピソードを教えてください!

## 私、 克服しました!

【今回のテーマ】

### 納豆

ずっと大嫌いだっただ納豆。ある日娘たちが「ママはどうして納豆を食べないの? からだにいいってママが言ったのに、どうして食べないの?」と、常日頃から好き嫌いはしないように言っていた手前、食べないわけにもいかず、娘たちの目の前でがんばって食べ、克服しました。(ひろりんさん)

### マラソン

運動が苦手な学生時代から走ることも苦手。同僚にいっしょに走ろうと誘われてもずっと断っていました。しかし体重が増加しダイエットのために走り始めました。最初はつらかったのですが、だんだん走れるようになってきて、いつの間にかマラソンが趣味になっていました! 何ともやっぴみないといわれないものだと思いました。(みんやちゃん)

### わが家の直伝レシピ

みなさんのご家庭でバルシステムの商品アレンジしたメニューはありますか? おいしくなるひと工夫やアイデアを教えてください。

## 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2020年2月号)



趣味でアクリルたわしをつくっています。食器洗いはもちろん、洗面所洗いや、棚に置いてほこり取りにも使っています。めんどろになりがちなお掃除を少しでも楽しい気分のできるように、明るくてかわいいたわしを楽しみながらつくっています。次はどんなたわしをつくらうかな。(モンキーさん)

編集部より  
たわしとは思えないほどでき!  
干支などをつくってみても楽しそうです

12歳になる息子は私の料理をよくほめてくれます。そして「ママどうしてこんなおいしいもの作ってくれるの?」とうれしいことを言ってくれます。「お店やりのよ、売れるよ、きっとお客さんたくさん来るよ」と。かわいい息子たちのために安全安心な材料で作りたいと思います。(A・さん)

編集部より  
ママの愛情いっぱい味のいちばんです!

私は68歳です。ガラケーからスマホへ機種変更しました。まだまだ使いこなすのはむずかしくて大変ですが、年齢を重ねても挑戦したいと思って毎日マニュアル本を見ながら取り組んでいます。(carrotさん)

編集部より  
お好きなことを調べると、楽しく使う習慣になるかも…  
がんばってください!



ハートカフェ2019に参加しました。憧れの安田菜津紀さんにお会いできてとても感激でした。特攻と沖縄戦のお話胸にズシとききました。過ちを繰り返すことがどれだけ愚かなことか、平和がどれだけ尊いものか、私自身が世界の子どもたちに向けて何ができるかを真剣に考えさせられました。(谷戸のホトギスさん)

編集部より  
ご参加ありがとうございます。  
平和の大切さを子どもたちにも伝えていきたいですね

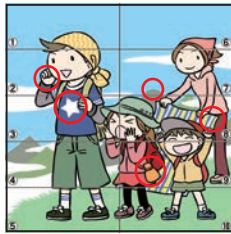
掲載者のみなさんへ

ポイントプレゼントは、12月9日~12月13日配送分のお届け情報に記載されています。ご確認ください。

# クイズ まちがいがし

## >> 今月のテーマは 鍋パーティー

冬の定番、鍋料理！スープの味付けはどうか？ 具材は何を入れるか？ 組み合わせ次第で千変万化。最後のしめをおじやにするか、麺にするか、そこもちろん重要問題です！ 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。



[10月号の正解] ②・③・⑦・⑧・⑨

### クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…470名 正解者数…452名

<愛甲郡>真鍋初美 <厚木市>井上才子 <川崎市>青山道子、伊藤智恵子、小野由香里、玉井浩恵 <相模原市>川俣歌子 <茅ヶ崎市>三浦裕美子 <藤沢市>佐川真弓 <三浦市>麻生世津子 <大和市>西村ふみ子 <横須賀市>小倉修、加藤恵子、松下幸子、松田万基子 <横浜市>小林和典、西山玲子、藤原澄枝、増田知子、本村弥生

### 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  
2020年2月号  
(2020年2月3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:12月20日(金) ホームページ、Eメール:12月21日(土)12:00

## ●●●どリーむメール●●●

提出締切: 12月20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)「わが家の直伝レシピ」(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 バルシステムのSDGsパレット  P9 まことくんの虎の巻
- P10 Yume Report  P11 ゆめひろば  P12 まちがいがし

\*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。