



ぱるだよりをお楽しみ頂いている皆さまへ  
新型コロナウイルスの感染防止により、組合員活動を自粛しております。  
これに伴い、ぱるだよりは毎週の発行ではなく隔週の発行になります。  
活動が開始しましたら毎週の発行になりますので、宜しくお願ひ致します。

ほんもの実感！くらしづくりアクション 2020

恩納もずく 強いぬめりと歯ごたえは ちゅ うみ 美ら海の贈り物



## もずくのお料理教室！

「恩納村漁業協同組合」（沖縄県）では、サンゴ礁の再生を通して海を守り育む「里海づくり」を続けてきました。  
もずくをつくる生産者・メーカーと一緒に料理会。ご家族、お友達みんなに、恩納もずくの美味しさを伝えてね！



\*開催日時：6月2日（火）10：00～12：00

\*場 所：郡山センター 組合員活動室

\*参加費：無料

\*募集人数：20名（ゲスト参加OK！）

応募者多数の場合抽選になります。

\*託 児：あり（お一人300円）生後4か月以上で首のすわったお子さま

\*持 ち 物：エフロン、三角巾、マスク、筆記用具

\*申込み締切：5月22日（金）

\*お問 合 せ：0120-972-982 郡山センター 組合員活動室



- \*お預かりした個人情報は、参加者の集約・詳細連絡の目的以外には使用いたしません。
- \*申込書は配送担当者に直接渡して頂くか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください。
- \*ホームページからもお申込みが出来ます。

※新型コロナウイルス感染防止の為、中止または延期になる場合があります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

キリトリ

ほんもの実感！恩納もずく「もずくのお料理教室！」参加申込書 5/22(金)締切

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 組合員番号   | 連絡先                  |
| お名前     | おこさまのおなまえ<br>( 才 か月) |
| ゲストのお名前 | ゲスト連絡先               |

## お知らせ

ぱるだより 534 号にて断捨離の記事を掲載した際に、古着は「ザ・ピープル」へと記載しましたが、新型コロナウイルスの影響により、古着の回収を一時ストップしております。断捨離を勧めておきながら申し訳ありませんが、お家で暫く眠らせておいてください。ご理解宜しくお願い致します。

## 少しでも節約！上手にフリージング

パルシステムで美味しい野菜を購入したら、早めの消費が一番美味しいけれど。余ってしまった野菜。気づいたら、野菜室で干からびていた・・・なんてことはありませんか？

以前パルシステムで行ったセミナーに、いい情報がありましたので皆さん参考にどうぞ！



| 野菜の種類 | フリージング方法   | 使い方                   |
|-------|--|-----------------------|
| 人参    | 薄切り・細かくカットしたものは使う形にして冷凍<br>乱切りなど大きめの物は固めに茹でて水気を切ってから冷凍 | 解凍せずそのまま使用            |
| 玉ねぎ   | スライスしてからそのまま冷凍   | 解凍せずそのまま使用            |
| ピーマン  | 半分に切って種を除き冷凍   | 凍ったままカット              |
| ねぎ    | そのまま冷凍   | シャーベット状になれば好きな形に切って使用 |
| にら    | 適当な長さに切ってそのまま冷凍  | 炒め物 味噌汁などに冷凍のまま使用     |
| かぼちゃ  | スライスしてそのまま冷凍   | スープ・味噌汁に冷凍のまま使用       |
| トマト   | そのまま冷凍   | スープ・炒め物に冷凍のまま使用       |
| 生姜    | おろしてまたは千切りにして  | 解凍せずそのまま使用            |
| ナス    | 揚げるか炒めてから冷凍または、皮をむいてラップをしてレンジで加熱してから冷凍                 | 解凍せずそのまま使用            |
| ほうれん草 | サッと火を通してから冷凍   | 解凍せずそのまま使用            |
| 大根    | 大根おろしにして冷凍   | 冷蔵庫で自然解凍              |
| れんこん  | 下ゆでしてから冷凍  | 解凍せずそのまま使用            |
| たけのこ  | よく使う形に切って薄味で煮てから冷凍                                     | 解凍せずそのまま使用            |
| オクラ   | 塩茹でして冷凍  | 味噌汁・和え物に冷凍のまま使用       |
| キュウリ  | スライスして塩もみ  | 水気を絞って使用              |
| いんげん  | 硬めに塩茹でして冷凍   | 解凍せずそのまま使用            |

\*冷凍庫で保存も、ひと月以内には食べてください



パルシステムの春野菜のレシピもどんどん掲載中の「だいどこログ」へは、左記のQRコードからどうぞ！

春野菜に限らず、野菜のレシピ満載です！

手づくりマスクの作り方を nunocoto fabric さんがご提供くださいました。他のマスクの作り方もあります。下のアドレスからご覧ください。

<https://book.nunocoto-fabric.com/15460.html>

手づくり立体マスク【大人用】の材料



\*仕上がり寸法：タテ 12 cm × ヨコ 24 cm  
 用尺：表布 タテ 15 cm × ヨコ 35 cm  
 裏布 タテ 15 cm × ヨコ 30 cm  
 マスク用ゴム：25 cm 程度を 2 本

1. 型紙に合わせてカットします

2. 表布・裏布同士を縫い合わせ、カーブの部分を縫いしろ 1 cm で縫い合わせる。

3. カーブの部分の縫いしろに 1 cm 間隔で切れ目を入れます。縫い目から 2 mm 程度離れた所まで切れ目を入れる



4. 縫いしろをアイロンで割ります。

5. 表布と裏布を中表で合わせてまち針で留めます。センターでピッタリ留めましょう



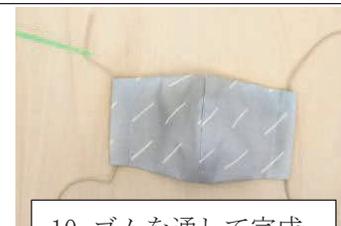
6. 上下を縫いしろ 1 cm で縫い合わせます。縫うのは裏地の端から端までです。

7. 横から手を入れ表にひっくり返す。

8. アイロンで形を整えます。



9. 表布の両側を 1 cm ⇒ 2 cm の三つ折りで内側に折り、アイロンをかけステッチをかける



10. ゴムを通して完成

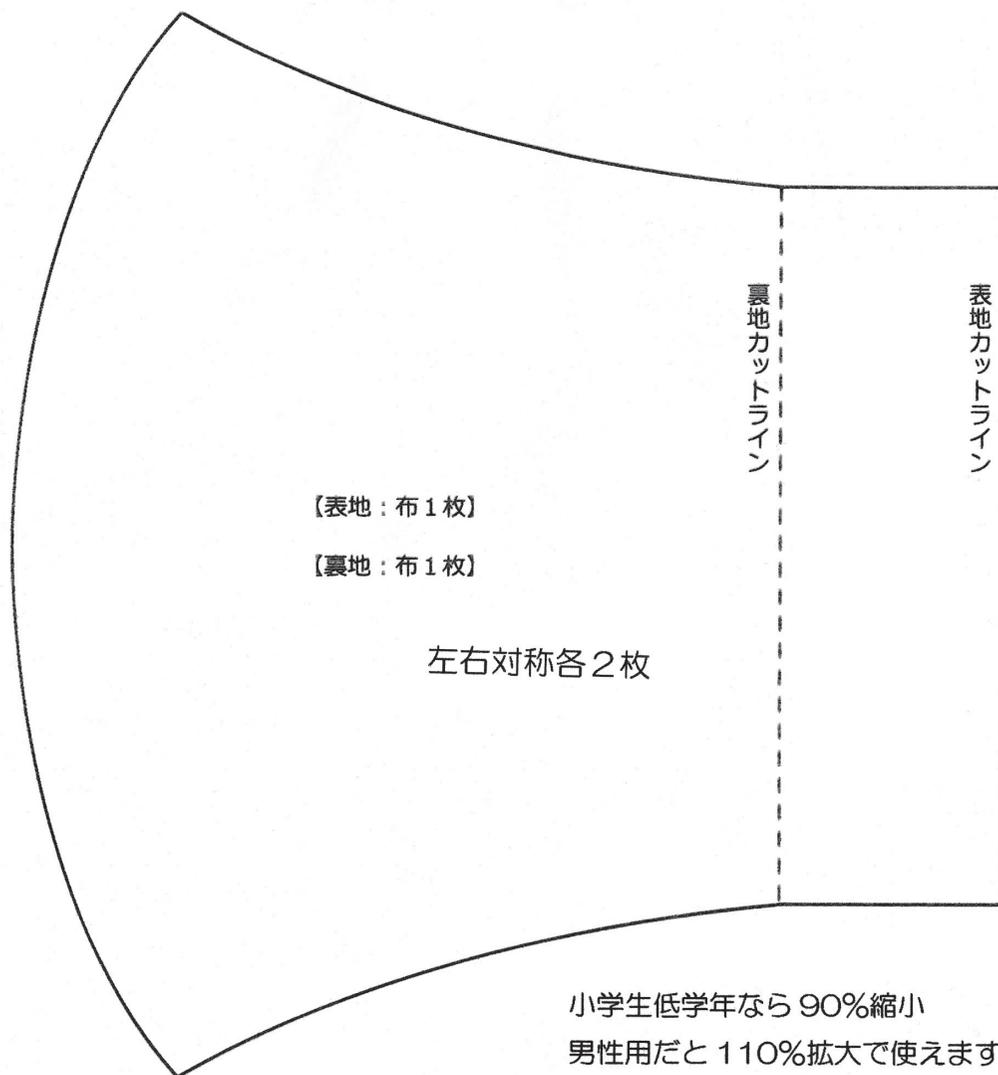
# 立体マスク（大人・女性サイズ）

\*原寸型紙

\*縫いしろ込みの寸法です。記載寸法の通りに裁断ください。

\*記載のない縫いしろ寸法は1cmです。

- 用尺：（表布）タテ15cm×ヨコ35cm  
（裏布）タテ15cm×ヨコ30cm



無料型紙と布の通販サイト

© nunocoto fabric

こちらの製図および作り方は、個人利用を目的としたものです。販売および転載は禁止します。

発行／生活協同組合パルシステム福島

pal\*system  
生活パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460  
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278  
FAX0246-43-0247

■郡山センター ☎0120-972-982  
〒963-0547 郡山市喜久田町字上尾池51-6  
FAX024-963-1815