



梅の季節になりました。梅には、疲労回復・食欲増進・血液サラサラ・生活習慣改善・美肌・エイジングケアとたくさんの効能があります。毎年大好評の【梅干し教室】を産直委員会が行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、開催を中止といたしました。

毎年、梅干し教室の際は梅干しを使ったランチの提供があります。今年は開催が出来ないので、昨年度大好評だったランチメニューのレシピをご案内いたします。皆さまもどうぞお試しください。

さつまいもと赤シソの炊き込みご飯

○材料（お米 2 合に対して）

さつまいも（紅あずま）・・・100g 赤シソ・・・30g

○作り方

- ① さつまいもは洗ったら皮ごと 1 cm角に切る
- ② 洗ったお米にいもを混ぜ込んで炊く
- ③ 炊き上がったら、汁を絞って細かく刻んだ赤シソを混ぜ込む



セロリの即席梅干し漬け

○材料（2 人分）

セロリ・・・1 本 削りガツオ・・・適宜 梅干し・・・1 個

○作り方

- ① セロリの茎は横薄切りにし、葉は千切りにしてボウルに入れる。
軽くたたいてペースト状にした梅肉と混ぜ合わせておく
- ② セロリがしんなりしたら、器に盛り、削りガツオをまぶす。
（梅干しの塩けが足りない場合は、塩少々を加えて調整する）

切り干し大根の梅煮

○材料

切り干し大根・・・40g（1 袋）
梅干し・・・2 個（実を使った後の種の部分 4～5 個でも代用可能）
便利つゆ・・・大さじ 2 水・・・250 cc しいたけ・・・3 枚くらい

○作り方

- ① 便利つゆと水を煮物ぐらいの味付けにする（梅が入るので薄味にしておく）
- ② 切り干し大根は洗って絞る
- ③ しいたけはせん切りにする
- ④ ①～③と梅を鍋に入れて煮る

*青梅で作る、梅ジュースのご案内もだいたいどころに掲載されていますのでご覧ください



パルシステム福島公式 LINE を開設



本格運用は 6 月 15 日から・・・

パルシステム福島のイベント情報や商品の案内など、
皆さんのお役立ち情報を配信いたします。

まずは、スマートフォンを QR コードにかざして
LINE 登録をお願い致します。



パルくる便ってなあに？

「商品を登録して、（毎週・隔週）でお届けする事です」

いつも買っている商品・無いと困る商品（いつも冷蔵庫にある商品）が定期で届きます。

?? “なぜ登録するの”

- ・注文忘れの心配なし！
- ・カタログを見る時間が無かったけどちゃんと届いた！

?? 来週はいらないかな（簡単にお休み出来ます。）

- ・注文用紙は「パルくる便・予約米」訂正欄に「0」を書くだけで次回は届きません。
- ・スマホやパソコンの場合は「1回休み」をタップするだけです。

!! 優先供給やポイントも貯まります。

- ・産直青果は収穫不足でも登録している方優先でお届けします。
- ・3点以上登録すれば1点あたり2ポイントが加算されます。



パルシステムを利用している組合員の約半数が登録しております。

登録は簡単：スマホやパソコンは定期お届け（パルくる便・予約米）から
注文用紙は 6 桁番号欄に登録商品番号を記入するだけです。



登録出来る商品は：産直たまご・産直牛乳・ヨーグルト・パン・豆腐・納豆・
産直青果・ハム・ウィンナー・お肉など



詳しくは パルシステム福島 0120-460-460 まで

♪みんなに知らせたいパルシステム商品♪

商品委員会オススメ商品

パルシステム福島の商品委員会では、様々な商品を試食・評価しています。今回はオススメPB商品を紹介します！どちらも簡単調理で、とってもおいしいですよ～☺

具グット国産！フライパン de 春巻き(お徳用 8本) 398円 (税別)



具材のお肉や野菜は国産原料、皮の小麦粉には北海道の産直産地・JA おとふけのものを使っています。他にも原材料の見直しを行い、遺伝子組み換え原料不使用となり、今年2月にパルPB化しました！



うちで揚げ物をするのは苦手…という方でも大丈夫！
フライパンに油大さじ3で揚げ焼きして食べられます(^^)v
チルド商品なので、賞味期限は7日と短いですが、冷凍品と違い、“冷凍霜”がないので、油ハネの心配もなし◎
もちろん、油で揚げてもOK!!お好きな調理法でどうぞ!!



産直じゃがいものハッシュドポテト 8個入り 298円 (税別)

2017年に販売開始したPB商品のハッシュドポテト。じゃがいもは産直産地・大牧牧場の「北海こがね」という品種の、出荷できないはねだしモノを有効活用して作られています。味付けはパルオリジナルの食塩である「海はいのち」のみ！シンプルイズベスト！
とはこのこと、と実感する美味しさです(´～`)//



調理はとっても簡単！凍ったまま、オーブントースターで焼くか、薄く油をひいたフライパンで弱火で焼くだけ。ケチャップをつけても、そのままの塩味だけでも美味しいですよ～。子どものおやつにもどうぞ。(・ω・)/♡



パパでも作れる うち呑みメニュー

北海道産柳だこ薄造り (たれ付き)

399円 (税込) 431円

隠れた人気商品！ 解凍してそのまま酢の効いたタレでサッパリと。イタリアンとしてサーモンと一緒にカルパッチョならワインにぴったり。

生からつくったまぐろ中落ち (徳用あります)

398円 (税込) 430円

ちょっと刺身が食べたい時、お通し気分での一品にもってこいです。とりあえずビールとえだまめ・時々まぐろ中落ち！

銀たら西京漬

498円也 (税込) 538円

これはまちがいなし、この旨さでこの価格の安さはないです。日本酒がすすみます。



凍ったまま！フライパンで焼くいか一夜干しカット

398円也 (税込) 430円

カットしてあるので調理が簡単！居酒屋の味そのもの！七味とマヨネーズを付けければ最高！

とうふハンバーグ (ひじき)

369円 (税込) 399円

フライパンでこんがり焼いて、大根おろしにポン酢でサッパリ！ これからの季節には最高です。ボリュームもあってお酒が進みます。飲みすぎ注意

産直野菜で作った糖しぼり大根

298円 (税込) 322円

ちょっと甘酸っぱい懐かしい味、やめられないとまらない



産直バジルのジェノベーゼソース

538円 (税込) 581円

パスタソース以外にアレンジレシビが豊富な商品焼いた牡蠣に和えればワインにピッタリ！焼いた鶏肉との相性も抜群！白身魚にもフライソースにもOK



手の込んだお料理もいけれど、たまには

パパがママのために...

素材がいいので簡単調理でも美味しい！

家で呑むオンライン呑みの時にも大活躍です！



発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal*system

生協パルシステム福島

■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