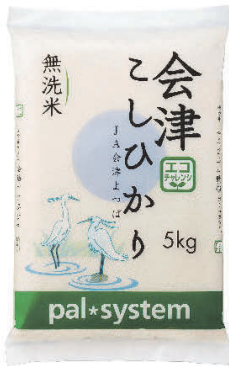




頑張っているぞ！わが福島！

パルシステムで扱っている福島県の商品 第2弾



会津こしひかり（JA 会津よつば）

福島県民ならご承知の通り、福島第一原子力発電所と会津は、東京中心から沼津までの距離と同じ、相当な距離にもかかわらず【福島県】というだけで、震災の時は風評被害に悩まされました。風評被害を払拭するために、東京で PR 活動もたくさん行い、何より福島県産のお米の全袋検査で、安心安全を県内外に発信しました。

パルシステム福島とは、子どもたちの保養のための田植え・稲刈りを行ってくださり、公開確認会、商品展示会と組合員さんとの交流を行って来ました。昨年度・今年度は、コロナの影響で田植え交流が出来ずとても残念です・・・

会津のこしひかりは、【エコ・チャレンジ米】化学合成農薬・化学肥料を各都道府県で定められた一般（慣行）栽培基準の半以下に削減し、パルシステムが定める「削減目標農薬」を原則として不使用のお米です。

こちらの稲は  生産者大八木さんの田んぼの稲です。稲と稲の間隔を広くとることで、太陽の光が差し込み、稲がしっかり太っていました。大八木さんの田んぼには、たくさんの虫が生育し、蛭が飛び交っています。蛭がいるのは、農薬も少ない証拠ですね。私は、このお米を家族に食べさせたいと思いました。



安心安全なお米を市販で購入しようとしたら、いいお値段です。昨年度は大好評につき、登録米以外では、あまりカタログに出ませんでしたが。美味しさは**特 A ランク！**定期的に購入したい方は、下記の用紙に記入するか、直接配達員にお声がけください！用紙の方には、折り返しこちらからご連絡いたします。

キリトリ

会津こしひかり 予約登録米希望 (5月21日〆切)

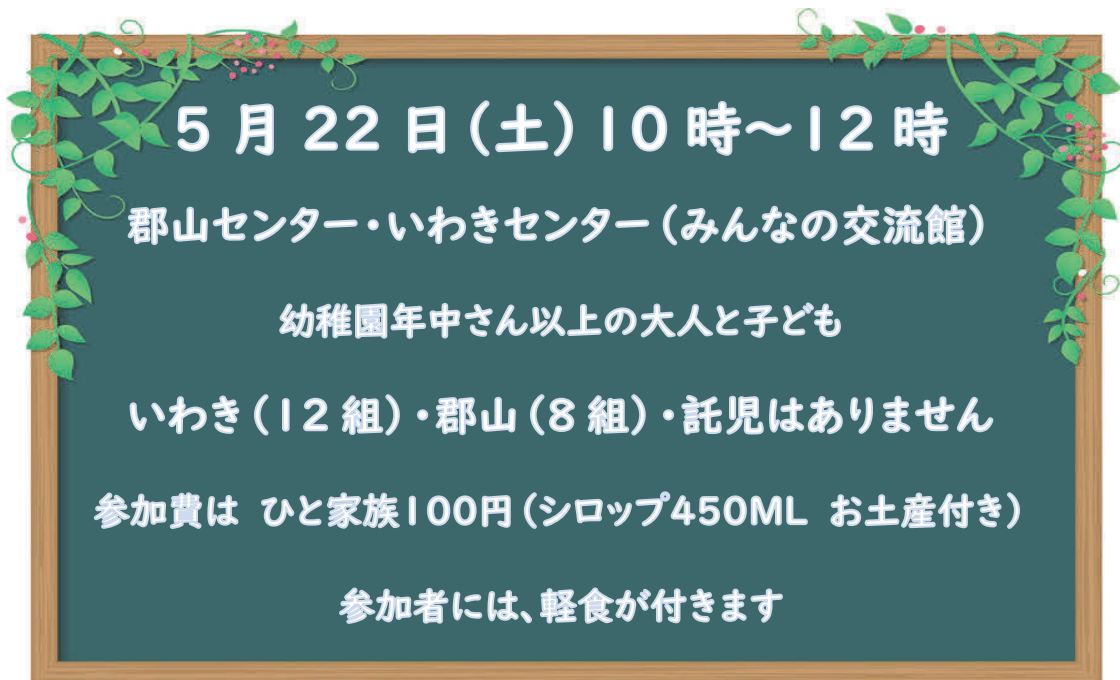
組合員番号

お名前

おいでよパル！ 子どもと作る梅シロップ

パルシステムの梅を使って お子さんと梅シロップを作ってみませんか？

梅シロップは、夏の元気の源になること間違いなし！



* 申込書は配達員に渡すか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください。また、ホームページからも申し込みが出来ます。(⇒⇒⇒⇒⇒)

* お預かりした個人情報、参加集約・連絡の目的以外は利用いたしません。

* コロナ感染症拡大により、イベントが中止になる場合がございます。

パルシステム福島
ホームページ



キリトリ

おいでよパル！「子どもと作る梅シロップ」参加申込書 (4月30日〆切)

組合員番号

連絡先 TEL

参加者お名前(大人)

参加者おなまえ(子ども)

学年

年齢

参加者おなまえ(子ども)

学年

年齢

郡山センター・のほほ〜ん委員会で【産直小麦の餃子の皮】を使って アレンジ料理を考えてくれました！

簡単ミルフィーユ

材料 2人分

餃子の皮…10枚 ヨーグルト…1個

カスタードクリーム

・卵…1個 ・砂糖…50g ・薄力粉…15g ・牛乳…200ml

マーガリン…大さじ1

トッピング用の飾り

・リンゴ…1/4個 ・アーモンド…6個 ・粉砂糖…適量

作り方

- ① カスタードクリームの材料(卵、砂糖、薄力粉、牛乳)を耐熱容器に入れこしきでこす
- ② 軽くラップし、レンジ 600w で2分半温める。
- ③ 一旦、②を取り出し混ぜる。
- ④ 再び軽くラップし、600w で2分温める。
(固まらないときは10秒ずつ足して加減を見る)
- ⑤ ④が出来たら、粗熱が取れてから冷蔵庫で冷やす
- ⑥ フライパンにマーガリンをひき、餃子の皮を両面焼く
- ⑦ 粗熱をとって冷蔵庫に入れる。
- ⑧ よく冷えたカスタードクリームとヨーグルトを混ぜる
- ⑨ 餃子の皮とクリームを交互にのせ、トッピング用の飾りを付けたら出来上がり



ウインナー巻き

材料 12本分

・餃子の皮…12枚 ウインナー…3本

作り方

- ① ウインナーを縦に4分割する。
- ② 皮でウインナーを巻く。巻き終わりに水をつけて閉じる。
- ③ 180℃の油できつね色になるまで揚げたら、できあがり。

餃子の皮 de ピザ

材料

・餃子の皮 ・チーズ ・トマトケチャップ

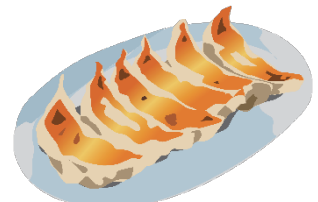
(ピザの具)

冷蔵庫にあるものでOK

・コーン ・玉ねぎスライス

・ピーマン

*すべて適量です



**餃子の皮といえば…餃子ですが
こんなにたくさんのアイデアにはびっくり！
パルシステムの餃子の皮は、北海道産直産地
使用なので、安心して利用できます。もっちも
ちで厚めの皮です！食べてみる価値ありです**

餃子

材料

- ・パルシシステムの餃子の皮大判・・・10 枚
- ・キャベツ・・・40 グラム
- ・豆苗・・・15 グラム
- ・ハム or ベーコン・・・20 グラム
- ・チーズ 20 グラム
- *塩やこしょう ブラックペッパーは お好みで



餃子スープ

材料 2人分

餃子の皮・・・6 枚

〇具

- ・長ネギ・・・1/2 本
- ・白菜・・・1/8 個
- ・椎茸・・・1 個
- ・ひき肉・・・50g
- ・塩・コショウ・・・適量
- ・オイスターソース・・・適量
- ・生姜(適量)

〇スープ

- ・水・・・400cc
- ・だし(昆布と鰹節)
- ・塩・・・1 つまみ
- ・醤油・・・少々
- ・ケチャップ・・・大さじ 1
- ・ゴマ油・・・適量
- ・人参・・・1/4
- ・かぶ・・・1/4
- ・パセリ(少々)

【作り方】

- ① 餃子の具を作る(全部ボールに入れよく混ぜる)
- ② 鍋に水を入れ出汁をとる
- ③ 野菜を入れ煮る
- ④ 野菜が柔らかくなったら塩、醤油、ケチャップで味を整える
- ⑤ 餃子を作る(この時くちをしっかりと閉じる)
- ⑥ 鍋の火を弱火～中火にし、餃子をいれ煮る(餃子が踊らないように)
- ⑦ ごま油をいれる
- ⑧ 盛り付けたらパセリをちらす



カレーパン

材料 10 個分

- ・餃子の皮・・・20 枚
- ・残り物のカレー(レトルトでも OK)・・・適量
- ・パン粉 適量
- ・お好みの具材 チーズ、ハム、ウインナーなど(なくても OK)

作り方

- ① カレーとパン粉を混ぜる。
- ② 皮の上にカレー、好きな具材をのせる。
- ③ 皮の周りに水をつけ、もう 1 枚の皮をのせて、フタをする。
- ④ 180℃の油で、表面がきつね色になるまで揚げたら、できあがり。



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