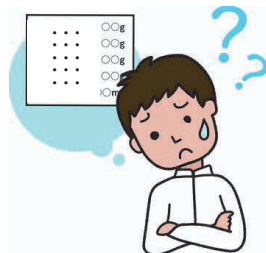




# ZOOM で学ぼう!わたしのたべもの

## ～商品表示編～



商品を選ぶとき・・・あなたは何を気にしますか？食品添加物ですか？  
産地ですか？値段ですか？

「消費者のかしこい選択は世の中を変える力を持つ」と言われたら

私たち消費者が正しい選択をするために、何を覚えておかなければいけないでしょうか？

今回、商品表示の見方について Zoom を使った学習会を開催します。センター（いわき・郡山）でも同時開催です。（コロナ感染状況が悪化した場合は、ご自宅のみの受講になります。）

○日 時：10月15日（金）10時から11時30分

○場 所：いわきセンター（みんなの交流館）・郡山センター・自宅

○募集人数：いわきセンター20名・郡山センター15名

○参加費：無料 託 児：ありません

○講 師：パルシステム生活協同組合連合会

常務執行役員 高橋宏通氏

○申込メ切：10月1日（金）

- ・お預かりした個人情報は、参加者の集約・詳細の連絡以外に使用致しません。
- ・お申し込みは下記の申込書に記入し配達担当者に直接手渡していただくか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください。  
また、パルシステム福島のホームページからもお申し込みが可能です。
- ・受講者のネット状況により通信不良や通信切断、Zoomの障害により視聴できない場合は責任を負いませんので予めご了承ください。

キリトリ

### 【ZOOMで学ぼう!わたしのたべもの】参加申込書

メ切：10月1日（金）

参加希望場所（○印を付けてください） いわき（みんなの交流館）・郡山センター・自宅

組合員番号	お名前
お電話番号	自宅参加希望の方はメールアドレス



# パルシステム福島 アレンジ料理コンテスト

第1回 「ジェノベーゼソース」「産直もめん豆腐・絹豆腐」

## 結果発表

7月にアレンジレシピを募集致しました。厳正なる投票の結果、こちらの4名の方が受賞されました♪

受賞者の方には豪華パル商品セットをお送りさせていただきました♡

素敵なレシピばかりです！みなさん是非作ってみてくださいね♪たくさんのご応募ありがとうございました！



### 「雷豆腐」

**材料** 豆腐・油揚げ・大豆ドライパウチ・カニカマ 卵  
・冷蔵庫にあるものでサッと作れる一品です♪  
大豆ドライパウチは使い勝手がいいですね！



### 「豆腐メンチ」

**材料** 豆腐1パック ひき肉400g 人参1/2 ネギ1/2 きのこと適量  
生姜のすりおろし適量 白だし大さじ1.5 塩こしょう適量  
米粉大さじ5

#### 作り方

・手で良く捏ねて形を作り、パン粉で揚げます。水分もあるので卵がなくてもパン粉が付きます、手軽でオススメです♪盛り付けて完成！



### 「もめん豆腐のこま豚きのこあんかけ」

**材料** 豆腐 こま豚ロース きのこと 人参 ネギ 片栗粉 便利つゆ

**作り方** ①もめん豆腐をキッチンペーパーに包みしっかり水切り。②1を12等分にしてこま豚を巻いて片栗粉を付ける。③②を油で揚げる。④人参を千切りにしてサッと湯がく。⑤きのこをフライパンで炒め④を加えて便利つゆ大さじ2と水をカップの1/2を加えて一煮たち。最後は片栗粉を加えてとろみを付ける。⑥皿に盛り付けて⑤をかけて白髪ねぎを載せて完成♪



### 「ニョッキのクリームシチュー」

クリームシチューにニョッキを入れました！

ニョッキを作るときに、ジェノベーゼソースを練りこんでいます♪



# 相続税について考えます



## 相続税に関する学習会



相続なんて関係ないと思っている方、相続が開始したら次から次へと時間に追われます。まだまだ、知らなくてもいいことかもしれませんが、そういう時こそ ゆっくり聞きたいことや疑問が浮かびます。今回は、いわきセンター・郡山センター・自宅と繋いで開催します。(コロナ感染状況が悪化した場合は、ご自宅のみの受講になります。)

日 時: 10月14日(木) 10時~12時

場 所: いわきセンター(みんなの交流館)・郡山センター・自宅

募集人数: 全体で 20 名(応募者多数の場合抽選あり)

参加費: 200 円(資料代) 託 児: ありません

講 師: 今田君枝 FP(ファイナンシャル・プランナー) ライフプラン委員

申込メ切: 10月1日(金)

\* 感染が怖い方はご自宅でチャレンジ! 事前に親切に対応したいと思いますので、ご希望の方は、**0120-460-460 いわきセンター組合員活動推進室**までご連絡ください。

\* お預かりした個人情報、参加者の集約・詳細の連絡以外には使用致しません。

\* お申し込みは下記の申込書に記入し配達担当者に直接手渡ししていただくか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください。また、パルシステム福島のホームページからもお申し込みが可能です。

\* 受講者のネット状況により通信不良や通信切断、Zoom の障害により視聴できない場合は責任を負いませんので予めご了承ください。

キリトリ

【相続税について考えます】参加申込書

メ切: 10月1日(金)

参加希望場所(○印を付けてください) いわき(みんなの交流館)・郡山センター・自宅

組合員番号	お名前
お電話番号	自宅参加希望の方はメールアドレス

~~~パルシステムの配送手数料が一部改定されます~~~

2021年10月1回(10月4日~8日お届け)から、1回のご利用金額が2,000円未満(税込)の場合、手数料が248円になります。

2,000円以上(税込)の場合は、現在の手数料(198円)から変更はありません。



新人・宗形の商品学習日記(パート2)\*593号で掲載スタート(バナナについて)

パルシステム初心者の方の宗形は、毎日パルシステムの商品について学習を重ねています。子を持つ彼女が素直に感じたことを、これから時々掲載いたします。どうぞお楽しみに！

え!?

市販のヨーグルトって生乳100%じゃないの!?

今回はパルシステムの「こんせんプレーンヨーグルト」の学習を通して、感じたことをお伝えします！

スーパーでいつも購入していたヨーグルト…生乳だけでできていると思っていましたが、改めて成分表を見ると、乳製品・生乳・乳たんぱく…との順で書かれていることが多くあることに気付きました。(成分表は成分が多い順に記入する決まりがあります。)

つまり、通常売られているヨーグルトは生乳より乳製品のほうが多いということでした。



乳製品ってなにを指すの？



ここに出てきた、乳製品って、何を指すのか分からなかったので調べてみました。

……乳製品とは、脱脂粉乳や脱脂濃縮乳の事。

これらは保存しやすく持ちがいため、安く作るときに主に使われているそうです。

なので、このような製品には生乳は30%ほどしか使われていないこともわかりました。

ですが！パルシステムの「こんせんプレーンヨーグルト」は国産生乳100%！！

産地にもこだわり、北海道の根釧地域限定の生乳だけを使用。

産地も分かっている希少な生乳100%のパルシステムのヨーグルトは安心安全。

実際食べてみたら、酸味が少なく、くちどけがいい滑らかな美味しいヨーグルトでした。

ヨーグルトは生乳100%が当たりまえだと勝手に思っていたので、100%のものは貴重であることと、市場にはあまりない事に驚きました。

2才の娘には、朝ごはんによくヨーグルトを出します。忙しい朝はほぼ毎日と言っていいほどヨーグルト…お手軽で栄養もあって助かっています。

毎日のように口にするヨーグルトだからこそ、娘には生乳100%の本物の安心安全なヨーグルトを食べさせたいと思いました。



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