



イベント開催 申込募集

お問合せ先: いわきセンター 0120-460-460
郡山センター 0120-972-982

8月11日
(金)
申込締切

おいしい保存食 きゅうりのパリッと漬け教室

参加費: 組合員 1人 300円
非組合員 1人 500円

夏のご飯によく合う、きゅうりのパリッと漬けを作ります。長期保存できるようにびん詰め保存の仕方もお伝えします。

きゅうりが安く手に入る時期に作ってみませんか。ランチもあります。パルの美味しいお米と食材を味わってください。✧

美味しい会企画

日時: 8月30日(水)
10:30~12:00
場所: 福島市アオウゼ(AOZ) 調理実習室
募集人数: 8名 ゲスト可 託児なし
応募者多数の場合は抽選あり
持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具



※イラストはイメージです

グリーンカーテン

環境委員会企画

参加費: 無料
参加者全員に商品贈呈

募集期間 8月28日(月)~9月29日(金)

応募方法

応募に必要なもの①~④を封筒等に入れて、配送時または郵送にてご応募下さい。
又は、パルシステム福島 HP「お問い合わせ」フォームよりご応募頂けます。

応募に必要なもの

- ①写真(カラーL版以上) 2枚以上
グリーンカーテン全体がわかるもので、成長途中と最盛期などを1枚ずつ、屋外から撮影したもの
- ②植物の名前、グリーンカーテンの大きさ(横幅×高さ) ③グリーンカーテンの効果、栽培の苦労などのコメント
- ④組合員番号、名前、電話番号、栽培歴(〇年)

応募先

配送時: 「いわきセンター環境委員会行き」と記入し、注文書と一緒に預けてください。

郵送: 〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278 生活協同組合パルシステム福島いわきセンター環境委員会宛

審査・表彰

ご応募いただいた作品は、環境委員会において審査を行い、各賞を選定します。
受賞された作品は、「ぱるだより」に掲載し、お知らせいたします。副賞として、パルシステムの商品を参加者全員に贈呈いたします。
尚、ご応募いただいた写真等は返却いたしません。予めご了承ください。

* お預かりした個人情報は、参加者集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。参加者全員のお名前を記入してください
* 申込用紙は配送担当者に直接渡していただくか、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。

組合員番号	お名前
電話番号	ゲストお名前

※グリーンカーテン応募はパルシステム福島 HP「お問い合わせフォーム」からお願いします



簡単 WEB
申込はこちら

子ども達の ＃お料理教室やってみた

湯本エリアのお料理教室に参加頂いた小学生の
子ども達に感想をいただきました♪

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

たのしかったけど、やるのがおもしろかったです。
またみんなであそびたいです。
ウィンナーとごはんがおいしかったです。

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

みなさんおもしろいかな？、きょう
はこのような会を開いていただき
たいへんありがとうございます。
ほくは、具がいろいろ入っていてた
けあって、ちらし寿司の名前を覚える
ちらし寿司にしました。ちらし寿司、
とてもおいしかったです。

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

さいしょはずをかいでつくろうとおも
ったけど、つくってみたら、おとせんせん
できなかったのかんがえてるんだな
とおもいました。とちゅうにアドバイス
をたくさんおしえてくれたのでいなり
ずしができました。つく、たいなりおと
にツールがいこあったのでよかったで
す。こんどもりょうりきゅうにいきたり
です。

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

おもしろいが、アキアキ、アキアキ
しょうちゅうアキアキとまがきれな
かった。
たのしかった。
かわいーをべものアキアキした。
おもしろいが、たのしかったです。

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

来る前は、ちゃんとできるかな？な
けど、来てやってみたらみんな親戚で、
すごく楽しくできました。

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

本日は参加させていただきありがとうございます。
今日は作る時はいろいろなことがありました
材料が余ったり足りなかったり、それでも
おもしろい。こういふ、いろいろな楽しみ方、
みんなが楽しんでいることができて、
この度は参加させていただきありがとうございます。

子どもだけで作る簡単ちらし寿司

たのしかったよ
おいしかった。
せりいおいしかった。
おいしかった。
おもしろい。
ほしのかたちがかわいいかった。
おもしろい。たのしかったよ。

みなさん、有難うございました♪

フリートークコーナー



パルシステムの商品の事、仕事の事、趣味の事、マイブーム、最近
の気になった事、つらかった事、楽しかった事などなど…
自由にご応募ください♪たくさんのご応募お待ちしております♪

■内容は300字以内でお願いします。■8/11 締切
■採用された方は次回9月2回のぼるだよりに掲載させていただきます。



ご応募はこちら▶



採用された方に3名様に
会津こしひかり
お米キューブ 300g(2合分)
をプレゼント!

旬・漁師がつくった釜あげしらす 25g×3

大きめの身とふっくらした仕上がりが人気の「釜揚げしらす」
この時期だけの漁獲から加工まで産地 1 回凍結で仕上げた「旬」の一品です！



漁から釜ゆでまで
最短 10 分！
鮮度が違います。



一匹一匹がふわふわしています。
ごはんのにせて食べるとたまりません★
おにぎりに混ぜたり、パスタや野菜と和え
たり・・・使い道もたくさんあって、あると
とても便利です♪

暑い夏、食欲がない時でも食べやすく、
カルシウムもとれて良いですね。苦味や
臭みもなく食べやすいです。解凍しても
べちゃっとならず、塩味も丁度いいです。
旬だけあって、うまみが違いますね。



この時期だけの美味しさ

pal-system

エコメンくんから「戻す」のお願い

プラスチック袋回収編



お届け商品が入ったこの袋。



実は回収しているのを、
知っていましたか？



商品とカタログを包む袋は・・・
各商品のパッケージ袋は回収していません。



ぜひ、パルシステムへ。



回収後は「プラスチックの
リサイクル原料」になって...



新幹線や自動車などの
「部品の一部」に！

パルシステムに戻せるもの



一人ひとりが環境を守る担い手になる。
～パルシステムの3R活動～

←youtube はこちら



イベント・活動報告



大人向け料理教室開催報告

6/26 いわき中央台エリア
「パルシステムのお米で
ライスバーガーを作ろう」

会津こしひかりを使用!もっちり感が
ライスバーガーにぴったり♪スープ、
サラダも作り、一緒に試食しました。

6/26 郡山産直 mogu²委員会
「中華おこわ
・ちまき作り教室」

ちまきの巻き方やもち米がなくても手
軽におこわを作るアイデアをお伝え♪
伝統食に触れ、みなさんに満足いた
けたお料理教室でした。



6/27 白河
「ブッセ・卵白クッキー
づくり教室」

シンプルな材料で作るお菓子作り☆
簡単にできたカスタードにはびっくり。
ふわふわしっとりブッセと優しい甘さ
のクッキーに満足頂けました♪

6/30 いわき小名浜エリア
「パルシステムの美味し
いお米でキンパを作ろう」

巻き方のコツを習い、具だくさんキン
パを作りました。パルシステムの豆腐
食べ比べや組合員開発商品「ソイ・ら
てぶりん」の試食も行いました。

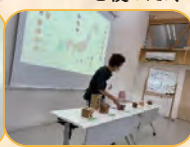


7/3 いわき・郡山
「色々な味噌を
食べ比べてみよう!」

パルシステムで取り扱っている6種類
の味噌の食べ比べを行いました。お気
に入りの味噌で味噌玉を作り、味噌
を使った冷や汁も作り試食頂きました。

7/3 福島 Snow らびっと
「だんご粉を使った
ボンデケージョ」

通常「タピオカ粉」でつくりますが、今回は
手に入りやすいだんご粉を使って作るボ
ンデケージョを作りました。難しそうなボン
デケージョも皆さん失敗なくできました♪



7/4 郡山パルくらし委員会
「サンドイッチケーキを
作ってみよう」

別名スモーガストルタといい、スウェ
ーデンの伝統料理です。ポテトサラ
ダでパンを包み、ケーキのように華
やかに飾りつけました♪



✿託児があるイベントです✿

いわき・郡山会場は託児があるイ
ベントが多くあります☺
絵本やおもちゃ、室内遊具なども
揃っていますよ✧
育児の息抜き、気分転換に是非ご
参加ください♪



環境委員会による 2023 年 8 月の「食品の放射能測定」の受付について

事前申し込み無しで測定を受け付けています。山菜や家庭菜園の収穫物を安心して食べるためにご活用ください。(庭や畑の土も測定を受け付けています。)

●測定日 2023 年 8 月 19 日(土)※平日はいわき市で行っている測定をご利用ください。 ●受付時間 9:30~11:00

●測定場所 パルシステム福島 いわきセンター●測定方法 ①ベクレルモニター(AT1320A) 刻んだ状態で測定 ②セシウムチェッカー そのままの形で測定

●測定する品の配達当者受付はしません。測定する品物は、泥を洗い、乾いた状態で持ってきてください。

※ひとり 1 回 3 品以内をお願いします。 ※①は 1kg 程度②は 2kg 程度が最良ですが、それ以下でも測定可能。

※受付順に測定を行います。混雑状況にもよりますが、測定に立ち合い、持ち帰りが可能です。

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 発行者:島田 新二

■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 発行者:佐藤 紀彰