

地球人

あーしあん

土と木と風と水…みんなで生活しています

特集

「支え合うことでつながる～パルシステム山梨市民活動助成金～」

第15回目を迎えた市民活動を応援するこのしくみ。
地域を元気にしようという想いが今年も集まりました。

パルシステム山梨スペシャルマッチにて、
こんせんくん、ヴァンくん、フォーレちゃん記念撮影



理事だより

常勤理事 小沢 浩二



知っていますか？「劇団ぱるぱる！」

生協で劇団ってできないの？そんな意見が出されたのが、2005年11月の次年度方針づくりに向けた理事会集中討議。いったいどのグループの発案だろうと、資料を遡って調べてみると発案グループの中に「高橋（前専務）」「志村（現専務）」そして「吉岡（現常任理事）」という強力な名前が。

当時はコープやまなし（パルシステム山梨）をより地域に浸透していこうと組織的に推し進めていた時期でした。すでにキャラクターとして定着していた、こんせんくんを主人公とした「こんせんくん劇場」を立ち上げることで、大人から子どもまで幅広くパルシステム山梨の取り組みを浸透しようという狙いがあったと思います。

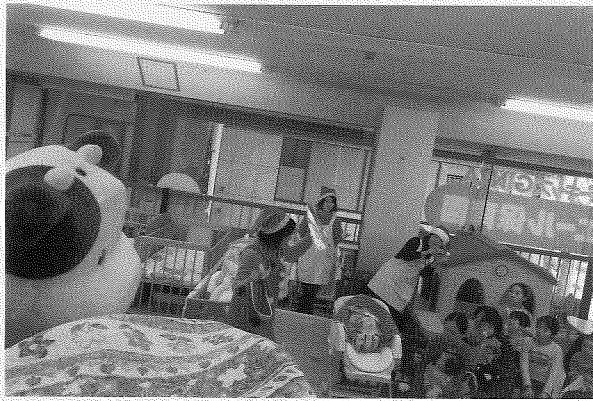
そんな思いを知る由もなく、当時職員だった私は別のグループで「接遇だ！」「リーダー育成だ！」など、ありきたりな事を言っていた記憶があります。

そして2006年、総代会の承認を受け、具現化に向けたプロジェクトチームが立ち上がったわけですが、提出された答申書に目を疑う記述が一行。「主管部署は組合員活動事務局が適当かと思えます」と。以降、責任者として、劇団員として、そしてブラック団ボスとして、この劇団に携わることになりました。

そんな劇団は、「楽しく」「元氣」に「無理しない」をモットーに、現在、組合員6名、役職員8名、事務

局2名、そしてこんせんくんをメンバーに活動を進めています。劇団の自慢は今まで劇団に入って転居以外にやめた組合員さんがないという、劇とはまったく関係ないことです。また、いきなり主役になれることもこの劇団の特徴です。劇団を通し、「あらたな自分が発見できる」そんな劇団でありたいと思っています。

現在は、保育園や他団体からの依頼も多く、真剣にやろうと思えば、毎週依頼がある程の盛況ぶりですが、そこは「無理しない」というモットーのもと、組合員さんの都合や職員の業務の兼ね合いも考えながら、できる活動だけ進めています。そんな



な劇団が選ぶ記憶に残る公演ベストー（個人の主観ですが）は、甲府駅前「よつちやばれ広場」で行った「パルレンジャーK.O.Z.」、藤村記念館から登場したK.O.Z.にはシビれました。

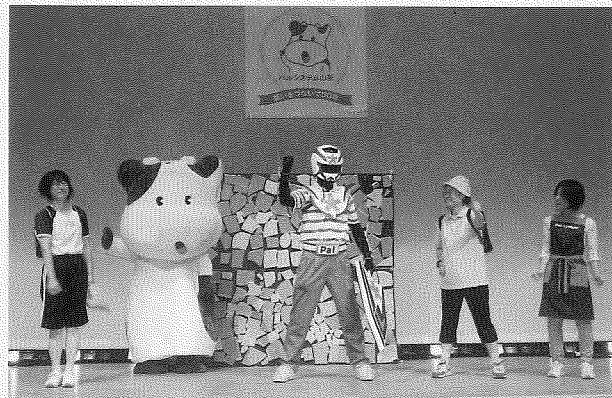
逆に哀愁漂う公演ベストーは、公演時間が早すぎて観客が、応援に駆け付けた某次長夫婦くらいという公演会。K.O.Z.がピンチに立たされた時、熱い声援を送ってくれた某次長の「がんばれ〜」という声が今でもトラウマとなっています。

ちなみに「パルレンジャーK.O.Z.」は、パルシステム山梨で活躍する3人の「こうじ」がモデルになっていることも覚えておいて下さい。

食や環境、くらしなど様々な問題を、大人から子どもまでわかりやすく伝えていく劇団。それが「劇団ぱるぱる」です。これからも、組合員さん、役職員、そしてこんせんくんと地道に活動を進めたいと思います。劇団員は随時募集しています。



普段、難しい顔をしている職員の素顔を見られるのも劇団ならではです。関心のある方はぜひご応募下さい！



- ◆第14回定例理事会報告
(2016年6月16日開催)
可決・承認されました
- ◆協議事項
- ①役員報酬額決定について
- ◆第15回定例理事会報告
(2016年6月30日開催)
案件なし



ぱる活ニュース

パル・カレッジ山梨

パルシステムを知って、学ぶ場として「パル・カレッジ山梨」を開催致します。

「ほんもの実感！くらしづくりアクション」において、商品を中心にテーマを取り上げ、生産者やメーカーと直接お会いし、お話しをして、具体的な取り組みを学びます。そしてそこにめられたパルシステムの想いを知り、共感する組合員さんを増やし、また多くの組合員さんに伝えていく活動につなげていくことを目的とします。今年度は年3回それぞれエリアで開催を予定しています。

第一回テーマ「畜産」

秋田県の産直産地のボークランドグループで生産する「日本のこめ豚」コーススライスに焦点をあて、仕上げ期飼料の30%に飼料米を配合し、地域の飼料米を活用することや、畜産飼料自給率向上、地域活性化、環境保全型農業、またストレスを軽減することで、豚の免疫力を高め、できるだけ薬剤に頼らない生産などを学ぶ場として開催いたします。当日は試食もおこないます。ぜひ、五感で感じてみてください。

●甲府会場

日時：8月30日（火）10時～12時
会場：須玉ふれあい館
北杜市須玉町若神子521-17

●一宮会場

日時：9月6日（火）10時～12時
会場：夢わく山梨
山梨市上神内川1348

●西桂会場

日時：9月9日（金）10時～12時
会場：西桂センター
南都留郡西桂町小沼869-1

問合せ：管理・運営本部 運営室
TEL：055-243-6327

「組合員活動のあり方検討会」がスタートしました。

「いつも一緒に暮らしの中のパルシステム山梨」を活動テーマに掲げ、社会課題への活動を、より地域に浸透させていくために、これからの組合員組織をどのように作り上げていくのか。組合員の皆さんと一緒に考えていく場として「組合員活動のあり方検討会」を設置し、5月19日（木）より議論が始まりました。

メンバーは役職員、そしてこれまで様々な組合員活動に携わってこられた組合員さんも参加しています。検討の状況や結果につきましては、中間報告会などの場でお伝えしていく予定です。

メンバー

（組合員）・粕川邦子

・今紀子

・中西尚美

・野田恵

・宮下幸子

・百瀬光代

（役職員）・梅原隆子

・吉岡初枝

・小谷眞弓

・古家滋子

・小沢浩二

・横内敏之

あの職員は今!?

西桂センター長

中込 将太 2001年入協

2001年1月31日にコフヤやまなし（現・パルシステム山梨・甲府センター）の配送定時職員として入協して、今年で15年目となりました。当時21才の私が、配送トラックに大きく書かれた「子どもたちの未来のために」という言葉に少し気恥ずかしさを覚えたのがついこの間のようです。

当時配達を担当したのは、甲府市国母・甲府駅北口・緑ヶ丘と早川町・南部町（旧・富沢町）・長坂町と県内の様々な地域でした。

当時の私は座っているのが大嫌いで（今もですが）、仕事をするなら「トラック」で走り回りたいーと思い入協しました。ですが仕事が続けるうちに組合員の皆さんとお会いする事が楽しくなり、生協の様々な取り組みを知る事で「ここで仕事をしたい」と思うようになりました。

2002年に正規職員として採用され、3年間本部勤務となり、その際に海外研修にてバランゴンバナナの産地を視察さ



入協当時の私
バナナの産地にて

せていただきました。電気も水道もない山奥の村で会った子ども達が、学校に行き自立する事を支援するバナナが、自分があのトラックで運んでいたバナナだと身近に感じる事が出来た時に、気恥ずかしかったトラックに書かれた言葉の意味を深く感じる事が出来たことを覚えております。

2005年には供給リーダーとして甲府センターに戻り、その後は富士五湖センターと甲府センターを行き来しました。現在は、西桂センターのセンター長として勤務しながら劇団ぱるぼるのメンバーとして各地の保育園や児童施設で公演を行い、組合員さんと一緒にキリギリスや犬の役を演じて、子どもたちに食育や環境問題を伝える活動もしています。

プライベートにおいては2005年に結婚し子どもも生まれ、現在は南アルプス市に住んでおります。最近の趣味はキャンプで子どもと一緒に様々なところに行つては、自分によく似た「よたつ小僧」と一緒にテントを張って、子どもの為...と言いつつ、子どもより率先してアウトドアを楽しんでいます。

入協した時から、多くの先輩方や組合員さんに出会い支えていただき、今日まで続ける事ができました。今後もパルシステム山梨の一員として組合員さんや地域の皆さんそして何より「子どもたちの未来のために」頑張りたいと思っております。どうぞよろしく願っています。



支え合うことでつながる

～パルシステム山梨 市民活動助成金～

2016年度市民活動助成金で支援する団体をご紹介します。

under the same sky project 実行委員会

「同じ空の下 福島と山梨をつなぐ」

代表の太田美保さんは福島出身のピアニストで、震災後山梨に移住。よく眠れない、気持ちが落ち着かないという被災した方々の声を聞き、音楽療法を学んだ経験から、聴いている時だけでも心が落ち着き、ゆったりできるようなCDを作成。そして約20名の音楽家、画家等、アーティストの方々と福島に想いを寄せる活動を始めました。12月25日には、山梨市民会館でコンサートを行う予定で、助成金はその開催に充てられます。同じ空の下、被害を受けた方々へ想いを馳せる事によって、当たり前じゃない、山梨に生きる私達の「今」を大切に感じて欲しいという想いがあります。

お問合せ:070-6560-2536(太田)



マンマメルカート

「女性がいつも笑顔でいられる場を作る」

フリーマーケットの出店料が高く、ママ達を作る労力、材料費等捻出することができないと、低価格で出店できるマンマメルカートを始めた代表の早川さん。名前はイタリア語でママたちの市。年に2回の開催が5年目になりました。目標は、山梨県内中の女性たちが才能を発揮していきいきと輝ける場を提供する事と、その仕組みを作る事。お母さんたちに、自分を生きて欲しいという願いがあります。今年NPO法人を取得し、世界の料理を学ぶ教室や子ども達の職業体験教室等活動の幅も広げてきました。助成金は、料理教室の会場費や講師代に充てられます。

お問合せ:090-4223-5780(早川)



ごく楽介護の会

「介護の仕事を元気に楽しく」

老人・障がい者施設で働く方が、介護技術の学習会を行いながら横のつながりを広げ、講演会や研修会などを開催している団体。きっかけは、機械で流れ作業的にお風呂に入っていた施設に入所している方に、ゆっくり

ゆったりヒノキの浴槽に入ってもらいたいという気持ちでした。それには、技術や理論を学ぶことから始めなければならず、一年かけて目的を達成しました。この会は継続していくことになり、今では誰でも参加できる勉強会として毎月第4水曜日山梨県立大で行われ、30～50人が集まります。助成金は、「オムツ外し学会」等のイベント開催に充てられます。

お問合せ:080-8725-9870



富士五湖こども食堂プロジェクト

「ご飯を食べにおいでよ!」

毎月第一月曜日17時から20時、富士吉田市のコミュニティカフェでこども食堂を開催。7月で7回目となり、約60名の方が利用しています。料金は子ども100円、大人300円、お母さん

に連れられて来る乳幼児から中学生等様々。代表の滝口さんは、子どもだけで来る子達は歩いて来る事ができる子どもだけなので、この活動が各地で広がって欲しいと言います。助成金は、子ども達の玩具代やボランティアの方の交通費に充てられます。近所の子どもが来てくれる、友達を誘ってくれる、その輪が広がる中で本当に必要としている子が食べてくればという願いがあります。

お問合せ:0555-68-9009



特定非営利活動法人 五湖の会 地域活動支援センター 富士桜作業所

「障害がある方の就労への道を拓く」

この作業所では、精神障がいを持った方の居場所づくりや就労に向けた訓練を行っています。その一環で、6～11月の毎週火曜日と毎月第1・3日曜日に「マルシェ」を開催。地元で採れた野菜や布ぞうり等



の手作り品の販売とうどん、お菓子、スムージー等を提供。8月26日に行われる吉田の火祭りでも開催されます。マルシェには、作業所すぐ隣の旧御師の家「中雁丸」が使われるのですが、台所が古いことから、助成金は台所の改修に充てられます。収益は低賃金で作業するメンバーさんに還元できたり、接客や様々な仕事がメンバーさんの貴重な体験になります。

お問合せ:0555-24-5061

にじいろステーション つくも

「ここに来て元気になって帰って欲しい!」

発達障害や、自閉症、ダウン症があるお子さんや、登校拒否等の問題を抱える親子さんが集えるサークル作りを目指しています。活動場所は甲府市白井公園、月に一度秋から始める予定。活動されている



のは、ベビーサイン講師(心理士資格あり)の代表の岩下さんと、発達障害の子を育てた経験のある方、運動教室を開催している方、発達障害の子どものためのデイサービスの施設に勤めている方の4人。個々の分野を生かしたアドバイスができて、安心して遊べる場所を提供できればと考えています。助成金は、知育玩具や文房具、救急セットの購入に充てられる予定です。

お問合せ:070-5361-3851

杓子山観光協会

「日本一富士山がきれいに見える山に!」



杓子山は富士吉田市内の山で富士山について2番目に高い山、昔から富士山の眺望が素晴らしいことで知られていました。そこで会の方は、富士山が世界遺産に登録されたことから、整備してたくさんの方に足



を運んでいただきたいと活動しています。まだ手を付け始めたばかりのお話ですが、今まで荒れ放題だった山が、ここ2年位の活動でだんだんきれいになってきて、他の団体と協力して行うトレイルランやフットパス、植樹祭などを通して、本来の目的である地元の活性化にも役立っています。助成金は、登山道の両側につつじやもみじを植樹するために充てられます。

お問合せ:0555-24-1102

あったかおうちカフェの会



「お茶を飲みに来ませんか?」

富士川町内において、年齢、性別、障がいの有無に関わらず、身近に集えてホッとできる居場所づくりをすすめている団体です。代表の志村さんの自宅で開催。コロッケやおにぎり等の軽食と飲み物を提供し、集まって来た人



と、手話を学んだりおしゃべりをしたりして過ごします。話し相手もなく孤独に家にいる方に、少しでも昔の大家族の様にいろいろな世代で、和気あいあいと過ごして欲しいとの想いがあります。参加費は無料ですが申し込み制です。助成金は、毎回かかる運営費に充てられます。9月4日には、この活動を知って欲しいと交流会が開かれる予定です。

お問合せ:090-7219-4036(志村)

*この他にも下記の団体を支援しています。

大型子ども紙芝居さくら座(2013年2月号にて掲載) 都留・水みず探検隊(2014年7月号にて掲載)

2002年度と2003年度の2回交付した 共育ちの会「あ・そ・ぼ」(北杜市)の代表今さんにお話を聞きました

子どもが小さい時は、親子で楽しめるクラブ活動をしていましたが、子どもたちが成長して大きくなる中で、方向を少し変えて児童養護施設の訪問等大人の手を必要とする子ども達のための活動に切り替えました。助成金をもらうことになった時、「これで大きな活動ができる」と思い、まだ高価だったパソコンとプリンターを買いました。それを使用し活動報告などお便りを発行したことにより、多くの人達が参加するきっかけとなりました。また、私達ではとても買う事ができなかった大きなパネルシアターで、たくさん子ども達に楽しんでもらうことができました。5人のお母さん達でスタートした会が、飛躍的に活動の幅が広がり、100人を超える人が集まる会となりました。助成金をいただいたことによって、多くの人との出会い、学び合い、つながり合い、豊かで楽しい会となっていました。





なるほど VfK

スペシャルマッチを 開催しました！



6月11日(土)Jリーグ1st 第15節ヴァンフォーレ甲府vsアビスパ福岡戦を、パルシステム山梨スペシャルマッチとして開催しました。両チームへ、パルシステム山梨理事長 白川恵子、専務理事 志村宏司より「甲州ワインビーフ」「オリジナル白百合ワイン」を贈呈しました。

組合員のお子さん22名がエスコートキッズとして、両チームの選手と一緒に入場しました。8,000人以上が見守る中で、最初は緊張の面持ちでしたが、ピッチに出ると満面の笑顔で入場し、開会式を盛り上げてくれました。

まちのきらっ人



都留市在住
宝の山プレーパーク主催

岩田 絵里子さん

2015年1月から、都留市にある宝の山ふれあいの里で『宝の山プレーパーク』を主催しています。毎週水曜10時～14時、森の広場を中心に活動しています。ここでは自分が主体となり、「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、できるだけ禁止事項をなくし、みんながそれぞれ「やってみたい！」ことをして過ごしています。お昼には持ち寄り具材で焚火を使い、お味噌汁を作ります。2歳の子どもがマッチで火をつけてくれる日もあります。始めたきっかけは、山梨に引っ越してきた時、親子が集う「居場所」が少なく、孤独を感じたことから。一人ではなく、みんなで一緒に子育てを楽しむ場が必要だと思いました。そこで、それまで住んでいた岐阜県で知ったプレーパーク(冒険遊び場)を自分でもやってみようと思いました。

乳幼児期は、人としての基礎をつくる

大切な時期です。この時期の親子にとって、自分を丸ごと受け入れてもらえる心地よさが感じられ、自己肯定感が育まれる場づくりがしたいです。私自身、子どもたちと過ごせるわずかな時間を楽しみたいという想いもあります。最近すごく嬉しかったことは、この想いに共感して一緒にやっていきたいと言ってくれたママさんがいたことです。これから同じ想いの仲間と一緒に、楽しみながらやっていきたいです。一番上の子が生まれてからの10年間の子育ての中で、5か所の地域で暮らし様々な子育て支援のあり方を知りました。子育てに関わるたくさんの人たちと話をし、自分で感じてきたことが、現在の行動につながっています。これからこの自然の中、幅広い世代との関わりの中で、子ども達の成長を見守っていきたいです。小学生にも来てもらいたいと、5月の週末に開催した時には、約60人が集まりました。また9月11日に開催する予定で、今から楽しみです。

ブログ：<http://takarapurepa.blog.fc2.com>
問い合わせ：takarapurepa@gmail (岩田)

第22回大月空襲戦争と平和展(大月市)

今月は教えてあげたい素敵なスポットは、お休みします。

大月市平和を考える会が主催をして、大月市民会館で8月10日(9～20時)～11日(9～15時)に大月空襲に関わる資料の展示を一階ロビーで行う。大月空襲に加えて、上野原市西原でアメリカ軍機との戦闘の末に戦死したパイロットの遺書や戦闘資料、戦時中の生活資料などを展示する。

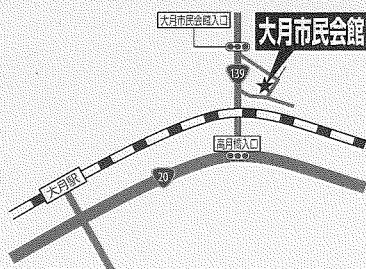
また、北都留地区の各学校で作成した平和ポスターや絵画も見ることができ、

10日には、空襲で犠牲になった県立都留高等女学校生徒を慰霊する「遺髪塚」で戦争体験者の説明を聞く遺跡ハイクや、大月市民会館のロビーにおいて戦時中の食事の再現がある。また、同市民会館4階では、午後1時から、空襲の体験から戦争を語り伝える会、アニメビデオの上映会も開催される。

11日には、午前10時から絵本の読み聞かせも行われる予定。ロビーでは、戦争

や平和に関連する絵本が置かれる。合わせて大月市立図書館でも7～8月の期間で、戦争と平和について考える本のコーナーが設けられる。

大月市内には、「遺髪塚」の他にも、亡くなった方をまつるために都留高校の敷地内に建てられた「五輪塔」、大月市立中央病院の裏に「大月防空監視哨跡」、桂川の河原に着弾した爆弾の爆風で吹き上げられたという大きな石の「平和祈願の石」等の遺構がある。終戦わずか2日前の8月13日に大月を襲ったアメリカ軍機による空襲。小学生や女学校の生徒など多くの方が亡くなった。昨年の戦後70年では、各地で大きく取り上げられたが、今後年月が経つとともに実際に戦争を経験した人から、お話を聞く機会が失われていく。資料を見聞きすることで、戦争の遺構を見学することで、改めて戦争の悲惨さを知り心に刻み、平和を愛する礎としたい。



パル Letters



投稿テーマ

「夏休みのお昼ご飯」

「田舎ひやむぎ」たっぷりやわらかいしらす干し、熱湯をくぐらせて水にさらして切ったわかめ、千切りした青シソの葉とみょうが、細かく切った葱をのせて、麵つゆを薄めてかけるだけです。はてしなくさっぱりしていて、涼しくなります。素朴な材料ですが、なんでか、あきません。

富士吉田市 けいちゃん

夏は食欲がなくなり、冷たい物に手がいつてしまいます。でも私は、夏だからこそ、汗をたくさん出す食べ物、ラーメンやうどん等、アツアツのお昼ご飯を食べます。たくさん汗をかき、逆にリフレッシュできますよ!!

大月市 夏男さん

両親が共働きの我が家の外孫は、夏休みの昼ご飯はいつもパパの出番、老夫婦二人の食卓より少し豪華に飾る。孫達のリクエストの一番人

気だったのは、「焼き肉」。屋外の木陰にビールのケースを両端に置き、その上に板を載せ即席テーブルに、広口コンロに炭をおこし、焼き網に先ずお肉を。3人の孫達は成長するにつれ、食欲は益々旺盛になり、焼き奉行的ジジも真っ赤な顔をしながら奮闘する。次に畑から採りたてのとうもろこし・カボチャ・ピーマン・ナス etc、焼くがみるみる消えてしまう。野より、山より、腹広し、そんな成長期だった孫達も、今春末娘が高校生になり、部活やらで忙しく、パパの昼飯作りも廃業状態になってしまった。忙しかったけど、楽しかった孫とのふれあいの時間でした。

身延町 K・Fさん

夏休みⅡ暑くて食欲がない。ということで、冷たい麺類にすることが多いです。単純に、ざるそば、ざるうどんもあれば、そうめんの上に夏野菜などをのせてみたり、冷やし中華、冷やし担担麺もお気に入りです。今年は郷土料理のおさらにチャレンジしたいと思っています。

甲府市 T・Hさん

お友だちと外でホットプレートを出して、お好み焼きパーティー、やきそば、焼きうどんなど、部屋の中でするとにおいが残るので、外でします。子ども達も食べると、そのまま外で遊べるし、大喜びです。

山中湖村 のりちゃん

今年の夏は暑くなりそうなので、我が家では「ぶっかけ麺」にしています。具材を今からチェックしています。オクラと芽かぶのやまい

も和え、納豆、きゅうり、コーン、とろろ芋、韓国のり、ちりめん、しらす、むし鶏パック…など。今から楽しみです。

甲州市 楠さん

あーしあんより

お昼ご飯が大変な学校の長い休みを、超えている私。

お弁当を作るのが、子どもにとっても家計にとっても一番ベストな方法なのに、ついつい億劫になってしまいます(弁当作るより睡眠)。自分のお弁当は残り物オンパレードなので、サクッとできてしまいますが、子どものお弁当は食中毒等心配なので頑張って作らなければなりません。普段子ども達に「面倒くさい」と言っていた人はゲーム禁止」と言いますが、今夏は自分に「弁当作らなかつたらドラマ禁止」を課したいと思っています。

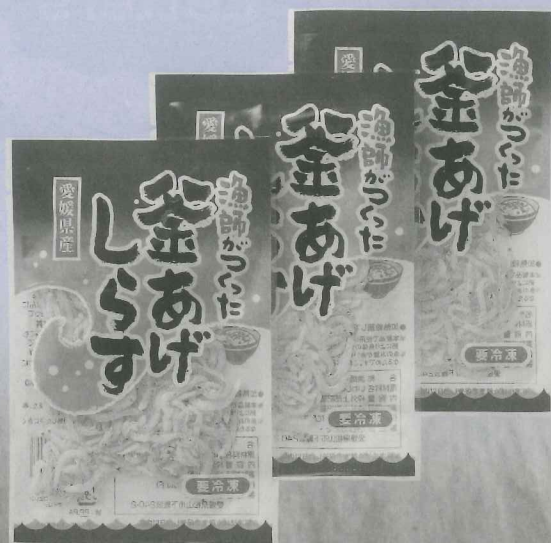


投稿用紙「あーしあん行き」

組合員名	読者アンケート 8月号で掲載した内容でよかったものに「レ」印をご記入下さい。 ☐ 理事だより ☐ ああ職員は今 ☐ ばる活ニュース ☐ 特集 ☐ まちのきらっ人 ☐ なるほどVFK ☐ 大月空襲展 ☐ パルLetters ☐ 商品ものがたり	
組合員番号		
T E L		
市町村名	*おすすめの素敵なスポットや、まちのきらっ人で推薦したい方をご紹介下さい。 *最近気になるニュース、また特集などで取り上げてもらいたい話題などお寄せ下さい。	
アンケートに答えて下さった方の中からプレゼントを差し上げます。希望の商品に「レ」印をご記入下さい。		
☐ あーしあん特選商品…5名様 ☐ ひのきのお箸…5名様 ☐ 2016年度VFK選手カードセット…5名様		
応募締切 8月19日(金)まで		

ご記入いただいた個人情報は、「あーしあん」に関連する使用目的においてのみ利用させていただきます。

漁師がつくった 釜あげしらす



商品ものがたり



産直提携を結んだ愛媛県の
(有)カネモが「貫生産」

一般的に、水産加工品は漁師が漁獲した原料を市場（せり）に通し、加工業者が買い付けて加工するというように、複数の段階を経ています。そんななか、本品は愛媛県の（有）カネモが漁獲から加工までを一貫して行っています。工場が漁場と近く、港の目の前にあるなど、鮮度を保つための好条件がそろっているため、漁獲から釜あげまで最短15分！



鮮度がよいからこそ、
釜あげでお届け

ゆでたあと乾燥させない「釜あげ」は、鮮度のよさが肝心。船着き場の真ん前にある工場では、素早く運び込まれたしらすを真水で洗い、大きな釜で約3分ゆで上げます。余熱がとれたら、急速凍結。干していきなり、しつとりとしててもやわらか。しらす本来のうまみも存分に味わえます。



しらすは
高たんぱく食品です

たんぱく質は体の維持・成長に欠かせない重要な栄養源です。しらすのタンパク質含有量は魚の中でトップクラスです。育ちざかりのお子様や、暑くて食が進まない大人の方にもおすすめです。



おすすめの食べ方、
イチオシはしらす丼！

大根おろしにのせたり、酢の物などのあえものとして重宝されるしらす。でも、しらすを主役にして味わうなら、地元では最もポピュラーな「しらす丼」がおすすめです！作り方はいたって簡単。ごはんに炒り卵をのせ、その上にしらすを豪快に盛りつけたらできあがり！お好みで刻み海苔や葉ねぎを添えると彩りよく、一層おいしくなります。ぜひお試しください！

次回企画

旬・漁師がつくった釜あげしらす

8月3回（コトコト・きなり）
8月5回（コトコト・きなり）

あーしあん8月号投稿用紙 テーマ「あなたのスポーツ自慢」

掲載は10月号予定

* ペンネームがありましたらご記入下さい。（ペンネームが無い場合は、実名で掲載をさせていただきます）

* ご意見も併せてご記入下さい * a-shian@pal.or.jpにて投稿も受け付けます。

本紙のPalLettersで採用させていただいた方には、Palシステムポイント100ポイントをプレゼントします！

* なお、今回掲載できなかった投稿は、ホームページの「あーしあん」のコーナーに掲載させていただきます。

発行：パルシステム梨井会
編集：パルシステム梨井会・運営本部

● 本部事務所 〒400-0051 甲府市古上条町225-1 TEL 055-243-6340
● 甲府センター 〒400-0051 甲府市古上条町428-5 TEL 0120-28-5891

● 西桂センター 〒403-0022 南都留郡西桂町小沼869-1 TEL 0120-32-1061
● 一宮センター 〒405-0071 南都留郡一宮町北郷塚288-1 TEL 0120-21-9898