



発行責任者：杉山賢治



たまご学習会！

●やさとってどこ？
やさと（茨城県石岡市）は茨城県のほぼ中央に位置し、三方を筑波山系に囲まれた豊かな自然が残る農村地帯です。
古くから農業と畜産が盛んな地域です。

●こだわりって？
開放鶏舎といわれる、自然の光や風が入る鶏舎で飼育されています。飼育するなかで暑さ対策はとても大変で、ミストや送風機で鶏舎内の温度を下げましたが、今年の夏の暑さにはあまり効果がなくこれからの課題だそうです。冬になるとニュースで耳にする鳥インフルエンザの対策ですが、毎日大変気を使いながら、お仕事をされているそうです。鶏舎周辺には石灰を散布し、防鳥ネットは2cm規格で野鳥の侵入を防止しています。石灰は、雪が降ったかのように積もってしまうそうです。

●えさはどんな？
NON-GMOの飼料を使っています。さらに、やさと農協の管内でとれた飼料米を混ぜて餌として与えています。一般的には海外から輸入しているのがほとんどですが、安定供給と飼料自給率の向上の取り組みとして、できるだけ輸入に頼らず国産飼料を利用しようとしているそうです。飼料高騰により餌代は2倍近くになっていますが、価格は2倍になっているわけではないので、生産者のみなさんにはとてもご苦労しているというお話をありました。おいしいたまごを継続的にたべられるよう、「食べて支える」が大事だと感じました。

質問で「おいしい時期はありますか？」の回答は、与える餌により、たまごの味は変わり、お米を食べるとあっさりしたあじわいになるとのことでした。生産者さんとのこだわりの「こめたまご」についてたくさんのお話が聞けた学習会でした。

みなさんこんにちは。センター サポーター 通信をお届けいたします☆
今回の サポーター 通信は…

(1) 産直連続講座「たまごころ-学んで味わうたまごの魅力-」開催報告
たまごのあいしさの秘密やたまごランチの紹介、おすすめレシピ掲載

(2) 商品モニター活動 & 商品モニターオフ会開催報告
センター サポーター のおすすめ商品4点も紹介します！

(3) センターサポーターの私のおすすめ商品はコレ！！
寒い冬に食べなくなる♪ 「国産豚肉で作った肉まん」

ぜひ最後（裏面）までお読みいただければ幸いです◎

*ぜひ「アンケートに答えてプレゼントをもらおう！」にもご参加ください☆

★産直連続講座★

「たまごころ-学んで味わうたまごの魅力-」開催報告

一宮センター サポーター 主催の産直連続講座を開催し、こめたまごの産直産地JAやさと生産者さんとオンラインで繋いだ学習会、たまごランチ作りのイベント『たまごころ-学んで味わうたまごの魅力-』を開催しました。

たまごランチを味わう！

学習会のあとは、たまごランチ3品の調理・実食です。

まずは、たまごサンド。卵はマヨネーズ作り。卵黄にお酢、塩を加えシャカシャカと泡立て器でかき混ぜます。しっかり混ざったら、さらに油を少量加えて混ぜます。卵黄と油がうまく乳化しない場合はもう一度トライ！ ぼってりと粘りが出てきたらOKです。このマヨネーズを刻んだゆでたまごとあわせ、パンに挟むと優しい味わいのたまごサンドが完成です。

次にキッシュ。まずお魚ソーセージと玉ねぎを刻んで型に入れ、次に調味料を混ぜた卵液を流し込み、ほうれん草とチーズを入れて、あとはオーブンで焼けば出来上がりの簡単キッシュです。

最後はたまご巾着。油揚げにたまごを入れてパスタで閉じます。あとは調味料と出汁で煮るだけです（詳細はレシピ参照）。たまごからは動物性たんぱく質、油揚げからは植物性たんぱく質が一度に摂れる栄養満点メニューです！成長期のお子さんのお弁当にもおすすめです。

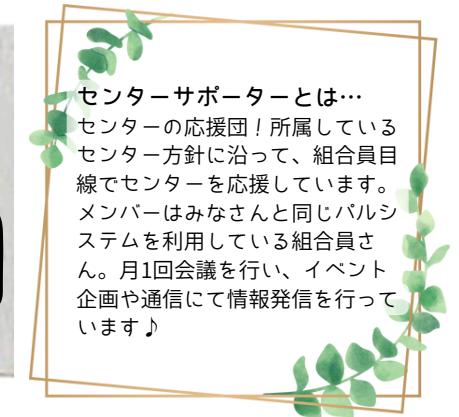
★ たまごレシピ たまご巾着 ★

= 材料（4人分）=

- ・たまご 4個
- ・油あげ 2枚
- ・パスタ 1本
- 【A】
- ・水 1カップ
- ・和風だしの素かつお風味 1/2袋（約3g）
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・花見糖 大さじ1

= 作り方 =

- *下準備：油あげの油抜きをしておく。
- 1.油抜きした油あげをキッチンペーパーで挟んでひと巻きし、油分をとって半分に切る。
- 2.たまごを小皿などに割り入れ、1の油揚げの切った面を開きたまごを入れる。
- 3.たまごを入れた巾着のくちの部分にパスタをさし、ジグザクに差し込んで油あげを巾着状にする。
- 4.小鍋に【A】の材料を入れ、沸騰したら、3の巾着を入れて蓋をして、5分経ったらひっくり返して10分程度弱火で煮詰める。



センターサポーターとは…

センターの応援団！ 所属しているセンター方針に沿って、組合員目線でセンターを応援しています。メンバーはみなさんと同じパルシステムを利用している組合員さん。月1回会議を行い、イベント企画や通信にて情報発信を行っています♪

感想

学習会でお話をうかがった生産者の方々の思いの詰まったたまご。調理しながらあらためてありがたみを感じました。参加者の皆さんとの交流も楽しく活気あふれる会となりました。

★商品モニター活動★

商品モニター活動とは…

センター サポーター 4人からのおすすめ商品（4種類）を4回にわたりお届けをし、使用・試食してもらい、アンケートに答えてもらいます！その他、2回開催する商品モニターオフ会（オンライン開催）に参加する活動です♪今回は一宮エリアの5名の組合員さんが商品モニターとして活動してくださっています☆

【モニターオフ会開催報告】

12月12日に第2回商品モニターオフ会をオンライン開催しました。当日は2名のモニターさんとお話しすることができました。

第3回はさばの味噌煮、第4回はクリーミードリアをお届けしました。実はさばが苦手だったと伺い、でも今回お届けしたさばの味噌煮は臭みもなくたべられました。

事前に伺ったアンケートでクリーミードリアの量が子どもにはちょうどいい量だが、大人には少し物足りないかも…そこで、第2回でお届けしたえびピラフをクリーミードリアの上にのせてボリュームアップで美味しく食べました等、お話をしました。

さらに今回はモニターさんのおすすめを聞きました。

モニターさんが熱く語ってくださり、センターの私達も新たな発見ができて、今度買ってみよう参考になりました。

話せば話すほど、モニターさんのおすすめ商品やパルの商品についてもっと語り合いたいという気持ちになり、リアルでお会いできたらまたさらに楽しいだろうなと思いました。今回のオフ会も楽しい時間を過ごしました。

「記事担当」
センター サポーター
I.M.さん

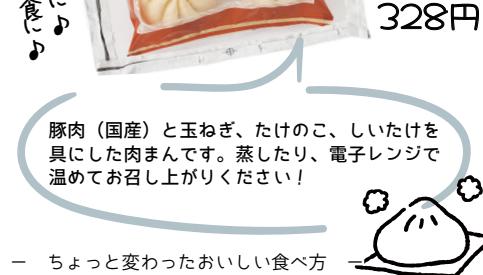
国産豚肉で作った
肉まん
5個350g
328円（税込354円）

子どものおやつに
小腹がすいたお夜食に
よ

豚肉（国産）と玉ねぎ、たけのこ、しいたけを具にした肉まんです。蒸したり、電子レンジで温めてお召し上がりください！

— ちょっと変わったおいしい食べ方 —
■カリッと香ばしい「焼き肉まん」に！
ふっくらと蒸すのはもちろん、たまにはフライパンで仕上げる「焼き肉まん」もおすすめ。フライパンにごま油を熱し、肉まんを入れてフライ返しなどで押しつけながら両面を焼きます。仕上げに鍋肌からごま油をまわし入れれば、カリカリ感と香ばしさがアップ。

2/2回企画
注文番号
コトコト 194
きなり 599



— ちょっと変わったおいしい食べ方 —
■カリッと香ばしい「焼き肉まん」に！
ふっくらと蒸すのはもちろん、たまにはフライパンで仕上げる「焼き肉まん」もおすすめ。フライパンにごま油を熱し、肉まんを入れてフライ返しなどで押しつけながら両面を焼きます。仕上げに鍋肌からごま油をまわし入れれば、カリカリ感と香ばしさがアップ。

「記事担当」
センター サポーター
S.S.さん



一宮センター サポーター メンバーが選んだ
モニター商品をご紹介♪



パルくる便登録用注文番号
隔週 BD 085839
4週に1回 075833

和風だしの素
かつお風味

69g×24袋 428円（税込462円）

スティックタイプになっているのでとても使いやすく、サッと振り入れるだけでかつおの風味が感じられます。化学調味料不使用なので安心です！穏やかな味わいがとても気に入っています。
私のおすすめは「味噌玉」です。
スティック3本と味噌大さじ1/2杯の分量で味噌汁1/2杯分ができます。まとめて作っておけば忙しいときにとても重宝します。
(保存期間：冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月ほど)



パルくる便登録用注文番号
隔週 BD 081469
4週に1回 BまたはD 079626

産直米の
えびピラフ

250g×2 398円（税込430円）

わたしはとっても海老が大好きですが、生の海老にアレルギーがあるので調理がされている商品をパルシステムで購入しています。この「えびピラフ」は海老がたっぷり入っていて、プリッと感も抜群！味も濃すぎず、お米もふわっとしています。朝のお弁当作りで忙しいときはレンジで温めて持たせています。そのままささっと食べるのはもちろん、オムライスにして食べたり、お子さまプレート作りなどにすると助かる一品です。

●確認ください！
パルくる便は1個の商品のみです。この番号は「徳用産直米のえびピラフ 1kg」698円（税込754円）の商品となります。

【商品のおすすめポイント】

国産豚肉で作られており加工品には数少ない添加物の少なさ（パッケージ裏を見てスラッシュの後には膨張剤としかかかれていません！）食べやすい大きさ、簡単調理、お求めやすい価格でもちろん最高に美味しい私のイチオシです！

— ちょっと変わったおいしい食べ方 —
■カリッと香ばしい「焼き肉まん」に！
ふっくらと蒸すのはもちろん、たまにはフライパンで仕上げる「焼き肉まん」もおすすめ。フライパンにごま油を熱し、肉まんを入れてフライ返しなどで押しつけながら両面を焼きます。仕上げに鍋肌からごま油をまわし入れれば、カリカリ感と香ばしさがアップ。

●【食べ方おすすめポイント】
温め方としてはお湯を張った蒸し器で蒸すのが一番美味しいです！
私はなんちゃってでお湯を張った容器の上にザル（レンジ対応）を置いてふたをして食べたい分だけを蒸しています！
子どものおやつにも少しご飯が足りない時でも、お夜食にも重宝します。1個が少しだけ小さめのが気に入っています。
食べる時もフーフーしながらそのまま食べると十分美味しいですが、からしやお酢をつけていただくのも大好きです。

メールでも受付中！

件名に
「MOMO NEWS アンケート」
本文に
「Q1. Q2. の回答」
「お名前」「組合員番号」をご入力の上、
yamanashi-katudou@pal.or.jp
までお送りください！

■アンケート〆切：2/16（日）

お名前：

組合員番号：

■アンケート〆切：2/14（金）
担当：活動支援課 輪石

さばの味噌煮

（骨とり）

2切130g 598円（税込646円）

私はパルシステムのサバの味噌煮が大好きです！サバの味噌煮って自分で作ると味がいいまいか、身がパサつく、何より骨！骨が気になります…。子どもに食べさせると骨をとるのが一苦労。でも、このサバの味噌煮は「骨がない」「ふっくらとやわらかい」「味が美味しい」という商品で、我が家のお世主です！

産直米の

クリーミードリア

220g×2 428円（税込484円）

ご飯が少し足りない時、子供の長期休暇のお昼、ちょっとした外食気分を味わいたい時お手軽ランチなどなど我が家では冷蔵庫にはかかせない1品です！でも手間のかかるお料理。まるで手作りしてもらったようなコクがあってクリーミーなドリアがレンジで温めただけで自宅で食べられるので本当にオススメです！※冷凍ホウレンソウをのせて温めたり、出来上がりに缶詰コーンをかけたりするとお野菜増量でさで！

●アンケートに答えてプレゼントをもらおう！●

*アンケートをご提出した方の中から抽選で5名様に
『さばの味噌煮（2切130g）』をプレゼント！

ぜひ皆さんご提出くださいね♪ *プレゼント内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。

×キリトリ× — — — — —

★MOMO NEWS アンケート★

Q1.商品モニター活動をしてみたいと思いましたか？

はい・いいえ

Q2.センター サポーターは楽しそうで一緒に活動してみたいなと思いましたか？

活動してみたい・活動は難しい

Q3. MOMO NEWS を読んだ感想をお書きください。

お名前：

組合員番号：