



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

たまごのお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！！

寒い冬に食べたくなる♪「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☆



MOMO NEWSをカラーでもご覧いただけます！
こちらの2次元コードよりアクセスして
いただき、一宮センターサポーターを
ご覧ください☆

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♪



「記事担当」
センターサポーター
H.A.さん

たまご学習会！

●やさにとってどこ？

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。

●こたわりって？

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、生産者のみなさんはとてもご苦労しているというお話もありました。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す。
た。生産者さんのこだわりの「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。



★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。

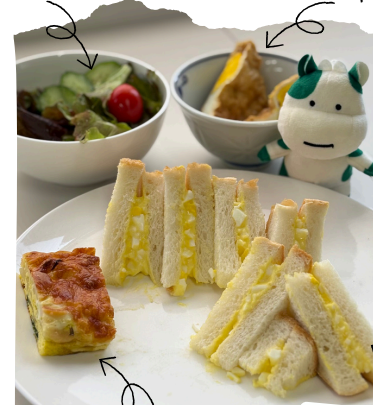
まずは、たまごサンド。肝はマヨネーズ作り。卵黄にお酢、塩を
加えシャカシャカと泡だて器でかき混ぜます。しっかり混ぜたら、
さらに油を少量加えて混ぜます。卵黄と油がうまく乳化しな
い場合はもう一度トライ！ ぽってりと粘りが出てきたらOKで
す。このマヨネーズを刻んだゆでたまごとあわせ、パンに挟むと
優しい味わいのたまごサンドが完成です。

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バスタで閉じます。
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。

JAやさとの
サニーレタスサラダ

たまご巾着



パイ生地を使わない
シンプルキッシュ

手作りマヨネーズの
たまごサンド

★ 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。



～ 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なりました。

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、サポーターの私達も新たな発見ができて、今度買ってみようとして参考になりました。

話せば話せば、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
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♪



和風だし 素

かつお風味

6g×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して少し穏やかな味わいがとても気に入って使っています。

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っても重宝します。(保存期間：冷蔵で1週間、冷凍で1ヵ月ほど)

パルくる便登録用注文番号

隔週 BD 085839

4週に1回 BまたはD 075833



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。そのままさっと食べるのももちろん、オムライスにして食べたり、お子さまプレート作りなどがあると助かる一品です。

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

※ご確認ください!!

パルくる便は1回の商品のみです。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。



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イマイち、身がパサつく、何より骨！骨が気になる…子どもに食べさせる時に骨をとるのが一苦労。でも、このサバの味噌煮は「骨がない」「ふくらとやわらかい」「味が美味しい」という商品で、我が家の救世主です！

パルくる便登録用注文番号

隔週 BD 086053

4週に1回 BまたはD 079847



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我が家では冷凍庫には欠かせない1品です！とて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お召しあがりでき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、出来上がりに出語コーンをかけたりするとお野菜量できて◎！

パルくる便登録用注文番号

隔週 BD 087254

4週に1回 BまたはD 078921

★私のイチ推し！パル商品★

「記事担当」
センターサポーター
I.M.さん



子どものおやつに♪
小腹がすいたお夜食に♪



国産豚肉で作った

肉まん

5個350g

328円(税込354円)

2/2回企画
注文番号

コトコト 194

きなり 599

【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もちろん最高に美味しく私のイチオシです！

【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1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な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。

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！



ー ちょっと変わったおいしい食べ方 ー

■カリッと香ばしい「焼き肉まん」に！

ふくらと蒸すのももちろん、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。

●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と一緒に活動してみたいと思いましたか？

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。

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！

■アンケートメ切：2/16（日）



お名前：

組合員番号：

■アンケートメ切：2/14（金）
担当：活動支援課 興石