



諏訪センターサポーター通信

【かりん】 Vol.3

発行責任者：諏訪センター長 渡辺紀夫



【諏訪センター外観】

【報告 Y.A】



地元 塩尻のメーカーさん「美勢商事さん」を招いて【皮がもちもち！にらまんじゅうでワンプレートランチ】イベントを開催！！



諏訪センターにて 塩尻市にある美勢商事様の相馬さん・柳澤さんをお迎えし、「にらまんじゅう」の学習会を開催しました。

美勢商事様さんは1976年創業の点心メーカー！パルシステムのプライベートブランド商品である「にらまんじゅう」の他にも「産直豚肉で作った肉まん」なども製造しています。また1994年には安全な野菜原料を確保する為に子会社を設立し、ちゃったほど安心安全へのこだわりの強いメーカーさんです。にらまんじゅうに使われている「にら」の割合はなんと20%！皮にもこだわり、もちもち感を出すために季節ごとに加水温度や練時間を変えるなど、おいしい「にらまんじゅう」を作るためのたくさんの方の工夫があることを教えていただきました。



次回企画：4月3日
「皮がもちもち！にらまんじゅう」
10個 300g 458円（税込495円）

「にらまんじゅう」の美味しさの秘密を学んだ後、おいしい焼き方を教わり早速実践！ワンプレートランチを作ってみなで食べました。焼き方のポイントはパッケージの裏面に書いてあることをしっかり読んで実践すること、皮が破けないように気をつけながら優しくじっくり焼くことだそうです。



【おいしい焼き方にチャレンジ】



【楽しく美味しく交流と試食】

【ここがポイント！】
◆コンロがIHの場合は水の入れすぎにはご注意ください！（皮が膨れてくっついてしまいます）

家族みんなが大好きな「にらまんじゅう」と「産直豚肉で作った肉まん」は、どこかホッとする味だと思っていました。学習会で材料を一つ一つ選んで大切に作ってくださっているのがわかり、家でいただくときも大切に調理しなきゃなと思いました。参加者の皆さんとお話したり、一緒にお昼を作って食べるのができてとても楽しかったです。

また、せっかくの機会だったので、以前から気になっていた冷凍肉まんの調理法について質問してみました。

Q.肉まんを調理する際、前日に冷凍庫から冷蔵庫に移して、フライパンに折り畳み式蒸し器を載せて蒸していますが、それはいい方法でしょうか？

A.良いと思います。ただし解凍してから蒸す場合は、パッケージにある規定の蒸し時間よりも短時間で蒸し上がりますので注意してください。



【みんなで記念撮影】

【報告 A.A】



諏訪センターサポーターのA.Aです。皆さんはパルシステム山梨 長野で様々なイベントを開催しているのをご存知ですか？

私は妊娠を機にパルシステムの組合員になったのですが、利用していく中でパルシステムが宅配だけではなく、交流や学びの場でもあることを知りました。

慣れない育児をする中、子どもと一緒にオンラインで色々なイベントに参加しました。知らないことが知れる、また人と話せる交流出来るのが楽しく、いつか出られるイベントには全部参加していました。

そんな中で、組合員活動であるセンターサポーターの活動を知り、思い切って参加することにしました。小さい子どもがいるため務まるのかとても心配でしたが、スタッフの皆さん、メンバーの皆さんに支えていただきながら、無理なく楽しく活動できました。

そして今回、子育て中の皆さまに朗報です！諏訪センターでも、いよいよイベントの時の託児準備が整いました。今後諏訪センター開催されるイベントの多くに【保育あり】が付くと思います。是非、気になるイベントや活動がありましたら、一緒に参加してみませんか ☺
とっても楽しいですよ ☺ お待ちしています。

パルシステム山梨 長野のイベントに参加してみませんか！？

【報告 Y.A】



2024年度 諏訪センターサポーター活動振り返り

今年度から諏訪センターがオープンし、諏訪センターサポーターの記念すべき最初の年。私自身は甲斐センターサポーターを2年経験し、サポーター活動は3年目。甲斐センターで慣れ親しんだメンバーに、新たに1名が加わりスタートしました。長野県でのイベントは、まだ馴染みがないのか、思ったよりも人が集まらなかったり、うまくいかないこともありましたが、その分来てくださった方と密に過ごせたり、リピート参加して下さる方もいたりとしみじみパルの輪が長野にも広がっているのを感じます。商品について学んだり、美味しいものを食べたり、パル好きさん達とたくさんお話できてとても楽しい1年でした ◎

【2024年度 諏訪センターサポーターの活動記録】

- 6月 ミニ内部学習会「信州望月高原の産直白菜キムチ」について学びました。
- 7月 内部学習会 太陽油脂さんを迎え 石けん商品「パックスナチュロンシリーズ」について学びました。
- 9月 センターサポーター通信「かりん」1号を発行しました。
- 10月 産直連続講座 ポークランドさんを諏訪センターに迎え「日本のこめ豚」のイベントを開催しました。
- 12月 美勢商事さんを諏訪センターに迎え「にらまんじゅう」のイベントを開催しました。センターサポーター通信「かりん」2号を発行しました。
- 2月 内部学習会 ニッスイさんを迎え「おやつ・おさかなソーセージ」「産直米のエビピラフ」「レンジでサクッと！国産あじフライ」について学びました。
- 3月 センターサポーター通信「かりん」3号を発行しました。

この通信に掲載している商品情報は2025年2月21日現在のものです

裏面につづく

カラー版の「通信」はパルシステム山梨 長野HPにてご覧いただけます。





ニッスイさんが作るパルシステムプライベート商品「おやつ・おさかなソーセージ」について学びました

【安心して食べられる「おやつ・おさかなソーセージ」を届けたい！】

パルシステム商品としての「おさかなソーセージ」の誕生は1989年(平成元年)。当時売られている魚肉ソーセージの多くに合成着色料・合成保存料・化学調味料が使われている中、パルシステムでは、子どもにも安心して食べさせられるよう無添加、そして原料にもこだわりスケソウダラとおさあみ(着色に使用)すり身は無リン(リン酸塩無添加)を使用して作られました。



～パルシステムの「おやつ・おさかなソーセージ」の特徴～

- 1、うま味調味料不使用なので、お魚のおいしさをそのまま味わうことができます。
- 2、着色料も不使用。オキアミを使ってほんのりピンク色に仕上げています。
- 3、使っている魚肉は「すけそうだら」のみ！→多くの商品は様々な魚を混ぜています。
- 4、植物性油脂(なたね油)を使用！→多くの商品は、より安価な動物性油脂を使用。
- 5、すり身は無リン(リン酸塩無添加)のすり身を使用！→これ結構すごいことなんです。

スケソウダラは日本・アメリカで漁獲、新鮮な魚を素早く加工し冷凍。ソーセージへの加工はニッスイ八王子総合工場。高尾山からのきれいな地下水を使用、国際規格認証・環境に配慮した徹底的な衛生管理で生産されています。

ここまでこだわって作られているおさかなソーセージは、他ではなかなか見つけることができません。みなさんぜひ一度食べてみてください！ビックリするおいしさですよ！

次回企画：4月3日(ココロ)
※きなりは4月4日



～魚肉ソーセージ 豆知識～

- 1、販売されている魚肉ソーセージにピンクの商品が多いのは、魚肉ソーセージが販売され始めた当初原料にマグロを使っており、着色しなくてもピンク色だったから。その後、原料が変わっても同じような色の商品にするため、着色されたといわれています。
- 2、魚肉ハム・ソーセージは1972年の生産ピークに消費が減少傾向でしたが、近年の健康志向でお魚の低カロリーで良質なたんぱく質が手軽に摂取できることや、ローリングストックに向いていることなどから、販売量が復調傾向にあるそうです。

【ニッスイさんは、他にもこんな商品を作っています ①】

【報告 T.K】



「産直米のえびピラフ」

商品の特徴

- ①余計な添加物を使ってないので安心して食べられる！
- ②ピラフ向きのお米【産直米きらら397】を蒸気式炊飯しパラっとした仕上がりに！！
- ③えびは別計量で凍結後に袋詰めしてるので「エビが入ってない」なんてことが絶対にありません！！



「産直米のえびピラフ」
250g×2 398円(税込430円)
「徳用産直米のえびピラフ」
1kgサイズもあるよ
698円(税込754円)
※ 次回企画：4月3日

お名前： _____
組合員番号： _____

アレンジレシピ

【おやつ おさかなソーセージ】

諏訪センターサポーターが調理してみました♪

子どもと一緒に作ってもたのしい♪
【ぎょうざの皮の簡単ピザ】

【報告 A.A】



【材料】
おさかなソーセージもしくはおやつソーセージ
餃子の皮
ピザソース：適量(トマトケチャップでも代用可)
ピザ用チーズ：適量

- 【作り方】
- 1、おさかなソーセージを厚めの斜め切りにします。たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りにし、オリーブオイルでサッと炒めて火を止め、おさかなソーセージと混ぜ合わせます。
 - 2、餃子の皮にピザソースを塗り、具をのせ、さらにピザ用チーズをのせます。
 - 3、オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、10分間焼いたら出来上がりです。

- 【ポイント】
- ◆おさかなソーセージを細かく刻み、それぞれの具・ピザ用チーズとあわせて焼きぎょうざ風に皮に包んでフライパンで焼くと、チーズがとろけるイタリアンぎょうざ風になります。
 - ◆オーブントースターの代わりに魚焼きグリルで焼くと、香ばしい仕上がりになります。ごげないようピザソースを餃子の皮のフチまでしっかり塗ってください。

【試作のコメント】
試作ではアレンジして、枝豆、チーズ、前日夕飯の残りの豚肉とナスの味噌炒めを細かくしたのもも乗せました。餃子の皮がパリパリで、おさかなソーセージのピンクが可愛くて、簡単なので娘も楽しそうに作っていました(^^)

【調理の様子】



【調理例】



お酒のおつまみにも
【おさかなのソーセージチップス】

【報告 T.K】



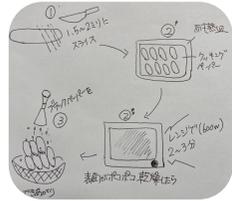
【材料】
おさかなソーセージ：1本
ブラックペッパー：適量

- 【作り方】
- 1、おさかなソーセージを1.5～2mmほどの薄さの斜め切りにします。
 - 2、耐熱皿にクッキングペーパーを敷き、重ならないように1を並べ、電子レンジ600Wで2～3分あたためます。
 - 3、電子レンジから取り出し、仕上げにブラックペッパーを振りかけたら出来上がり。

- 【ポイント】
- ◆電子レンジの温まり方が違うので、表面がポコポコして乾燥するのを確認しつつ、様子を見て温めてください。
 - ◆仕上げのブラックペッパーのかわりに、カレー粉や七味唐辛子を使うことでスパイシーにアレンジもできます。
 - ◆おさかなソーセージはカルシウムが豊富なので、お子さんのおやつにもぴったりです。

【試作のコメント】
おさかなソーセージチップス、焼いた感じと違う初めての食感で楽しめました。

【料理手順のイメージ】



【調理例】



出展：ニッスイHPのレシピ

【報告 T.K】



【ニッスイさんは、他にもこんな商品を作っています ②】

「レンジでサクッと！国産あじフライ」

商品の特徴

- ①電子レンジで青魚を手軽においしく食べられる嬉しい逸品！
- ②国産あじ、産直小麦使用のパン粉を原材料に使用！！
- ③夕食にもお弁当にも大活躍まちがいなし！！

～よりサクッと美味しくなるコツをニッスイさんから教えていただきました～
レンジの後、油切網のせて余計な蒸気(水分)を飛ばす！裏わざとしてはうちわで仰ぐと短時間で水蒸気(水分)を飛ばせる(なるほど♪)とのことでした。お試しあれ！



諏訪センターサポーター通信【かりん】アンケート

- 1、諏訪センターで開催するイベントについて、どんな内容のイベントなら参加してみたいですか？
- 2、諏訪センターサポーター通信【かりん】を読んだ感想やセンターサポーターへのメッセージなどをお願いします。(過去発行の通信への感想でもOK)

※アンケートをお寄せいただいた方の中から抽選で5名様にフェアトレードのお菓子と紅茶(1杯用)をプレゼントいたします。

アンケートはWEBからも
回答できます！
下記2次元コードからアクセス



締切 4月6日(日)
活動支援課 行

