



2025年

誹話センターサポーター通信

【かりん】vol.3

食べて楽しむ産直連続講座

真南風

～沖縄県!真南風の野菜を楽しくクッキング～

を開催しました!

かぼちゃ、ピーマンなどの産直産地「真南風(まはえ)」(沖縄県)の貴船様をオンラインにてお招きし、学習会を開催しました。

パルシステムでの取り扱い品目の野菜や果物の魅力を教えていただきました。特に沖縄ならではの作物栽培の特徴として地元の資材であるサトウキビの搾り粕や廃糖蜜(以前は産業廃棄物として処分されていた)を有効活用することで良質な堆肥ができ、ホクホクなかぼちゃや高品質な野菜栽培に繋がっているといった興味深いこともお聞きできました。

また現地の畑との中継を通して生産者の方を身近に感じる機会にもなりました。講座の後はかぼちゃやピーマンを使って沖縄風ランチを調理、試食。とても意義深く楽しい学習会になりました。

(T・K)

真南風 ってどんなところ?

真南風さんは石垣島白保の珊瑚礁の美しい海とその豊かな環境を次の世代に引き継いでいこうという理念の元、生まれたそうです。石垣島、西表島、宮古島、久米島、沖縄本島に生産者さんがおり、パイナップルやカボチャ、ピーマン等約20品目の作物を作ってくださっています。栽培がさかんなサトウキビの搾り粕を使用したたい肥を利用することによって冬でも高品質な作物栽培に繋がっているそうです! (H・M)



イベントの様子は公式インスタグラムに掲載中!

パルシステム山梨長野

センターサポーターはセンターの応援団です!
自分が所属するセンターで活動しています。パルシステムの商品の魅力をお伝えしたり学習会・イベントなどを企画します!
25年度は5名で活動していきます♪



皆さんで記念写真☆



遠く沖縄とオンラインでつないで学習。畑からの中継もありました★



参加者の皆さんと楽しく、協力して調理実習♪おいしくできました♪



当日作ったレシピです♪

宮古島の美しい海(カラーでお見せできないのが残念…)



真南風の生産者の皆さん

かぼちゃのミスジューシー (沖縄の炊き込みご飯)



材料(4人分)

- 米…2合 カボチャ…150g
- あらびきポークウィンナー…6本(約100g)
- (A)
- 酒…大さじ2 みそ…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 青み…少量(小ネギ、パセリなど)

作り方

1. 米を研いで炊飯釜に移す。2合の目盛りよりも少なめの量の水(後から入れるAの調味料分を除いた量が目安)を入れ、30分ほど置いて吸水させる。
2. カボチャは2cm角くらいに、ウィンナーは1本を3、4等分に切る。
3. ①の炊飯釜に(A)を入れて、水を2合の目盛りまで足す。さらにカボチャと生ソーセージを入れて炊く。
4. 炊き上がったら全体を軽く混ぜて器に盛り、青みをのせる。



Enjoy Cooking!

★参加者の感想★

産地からの中継で風景や畑を見ることができてより親近感を得ました。

かぼちゃが沖縄産地でびっくりした。生産者と消費者がつながる良い企画ですね。

ピーマンやパプリカの味が甘くて、皮も柔らかいけどハリがあっておいしかった。かぼちゃも甘く、こってりとした感じでおいしかった。



商品学習会

圧搾一番しぼり菜種油 について学習しました★

平田産業有限会社(福岡県朝倉市)は、
1902年(明治35年)創業。

菜種油はアブラナの種から採れる油。

国内の菜種油はほぼ輸入。

(主な生産地:カナダ・オーストラリア)

パルシステム国際産直産地オーストラリア・

カンガルー島は、山梨県や京都府と同程度の

大きさで、本土からは最短13.5km離れています。

その立地を活かし、遺伝子組換え農作物を生産できない
よう法律で守られています。

カンガルー島で生産された非遺伝子組み換え

(NON-GMO)菜種は、他と混ざらないようコンテナで

運ばれ、原料をサイロに入れる→精選機でゴミを取り除く

→菜種を蒸す→菜種をすりつぶす→圧搾一番搾り(原油)。

(圧搾は圧力のみで行い、全体の4割しか取れない)

原油に食酢を加え不純物を除去→湯洗い(お湯をシャワー状に

かけ、攪拌する)→昔ながらの菜種油(赤水)完成→白土で色を

除き、脱臭機(蒸気)で臭いを取り除くと製品の完成。(T・R)



学習会の様子★



産地の風景★



次回 予告

Pal式
アフタヌーンティー
パーティー

3/12 (木) 10:30~12:30(予定)

会場: 諏訪センター

※キリトリ※ 先週配布のチラシをcheck!

「かりん」通信をご覧になってのご感想などをぜひ送ってください。みなさまからのコメント、お待ちしております!

メールでのご意見、
ご感想はこちらから



※3/1外掲載 OK・NG



諏訪センターサポーター通信はHPにて
カラー版を公開中です!ぜひご覧ください☆

パルシステム山梨 長野
センターサポーター



こちらの二次元コード
からアクセスできます♪

+センターサポーターA・Aの
ここがおススメ!+



- ①南豪州にあるカンガルー島で作られた遺伝子組み換えでない菜種のみを使用した菜種油。
輸送時に他の作物が混在しないよう工夫もしている。
- ②圧力だけで原油を搾り、最初に滴ってくる油だけを集めた「圧搾一番搾り」のみを使用!
- ③こだわりの精製方法!
精製に使うのは、なんとお酢とお湯のみ。
短時間で精製出来る、リン酸・苛性ソーダ等は一切使用していない。



圧搾一番しぼり菜種油 1250g 924円(税込 998円)

非遺伝子組み換えの菜種を、
薬品を使わず圧力のみで
しぼりました。



商品の詳しい紹介
はこちらから

+「圧搾一番しぼり菜種油」学習会の感想--+



カンガルー島産の菜種油学習会、大変勉強になりました!

遺伝子組み換えや農薬の心配がないこと、食酢とお湯洗いによる丁寧な精製方法に感銘を受けました。安心安全へのこだわりに感謝です。油の種類と使い分けについても理解が深まり、日々の食生活に活かしていきたいです。(K・T)