



MOMO NEWS 2024

発行責任者：杉山賢治

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) センターサポーターメンバーの紹介！
- (2) お米スイッチ！メンバーおすすめのご飯が進むおかず紹介！
- (3) サポーター活動の年間予定～♪
- (4) サポーターアンケート＆プレゼント応募！ ですよ！
ぜひ最後（裏面）までお読みいただければ幸いです◎

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♪

センターサポーターメンバー紹介

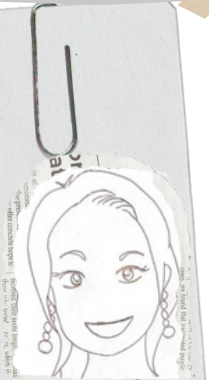
S.Sさん

*住まい：山梨市 *パル歴：11年
*サポーター歴：3期目

小学生男子2人の母でセンターサポーター3年目になります。昨年度はリアルイベントで繋がることの大切さを実感することができました。今年度もリアルやオンラインのイベントを企画して沢山の方と繋がっていきたいと思います。活動を通して、生産者さんやメーカーさんの愛を感じ、その愛を皆さまにも届けたいと思います。センターの応援団として1年間頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

*おすすめのパルくる便

餃子にしよう・さばの味噌煮・素材がいきる白だし



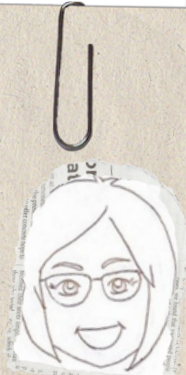
H.Aさん

*住まい：山梨市 *パル歴：24年
*サポーター歴：4期目

これまでも商品の魅力をお伝えしてきましたが、気になる商品はまだまだ沢山あり、活動を通じパルシステムの商品の良さを改めて実感しております。組合員の皆様に関心を持っていただけるようなイベントの開催や通信を通して様々な情報が発信できるよう頑張っていきたいと思っています。今年度もよろしくお願いいたします。

*おすすめのパルくる便

国産若鳥甘酢唐揚げ・えびピラフ・銚子産いわしのつみれ



I.Mさん

*住まい：山梨市 *パル歴：9年
*サポーター歴：4期目

子供が小さな頃に添加物や環境のことを知りできるだけ体にも環境にも良いものを始めたパルシステム。センターサポーターになり毎月の会議や学習会などを通して組合員まで安心安全で美味しい商品が届くまでを知られば知るほど感謝でヤミツキになります。今年度もよろしくお祈りします！

*おすすめのパルくる便

イタリアンハンバーグ・クリームドリア 具の大きなシーフード



M.Rさん

*住まい：笛吹市 *パル歴：9年
*サポーター歴：1期目

パル歴は神奈川で8年半、山梨では1年ほどになります。組合員になったきっかけは、姉から商品展示会に誘われたことでした。このたびのサポーター活動への参加も交流会で声を掛けていただいたことがきっかけでした。これからは組合員の方々にパルシステムの良さをよりいっそう知ってもらうためのお手伝いができればと思っています。よろしくお願いいたします。

*おすすめのパルくる便

ヨーグルト（生乳50%）・和風だしの素かつお風味 熊本県産有機大麦若葉果汁



杉山 賢治 センター長

*住まい：昭和町

活動内容を知っていただくには、まずメンバー自身が楽しく学ばなければ伝わらないと考えております。興味をもっただけのような企画を考えてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

*おすすめのパルくる便

あらびきポークウインナー



加々見 康子 担当理事

*住まい：富士吉田市

2024年度は、新しいことにもチャレンジしながらメンバーのアイデアを沢山もらって楽しく活動を進めていきます。

*おすすめのパルくる便

4種類の牛乳 利き酒ならぬ、利き乳を毎週楽しんでます。



輿石 由希子 担当職員

*住まい：甲斐市

メンバーの皆さんが楽しく活動していけるようにサポートしていきたいです☆センターサポーターの活動を通して1人でもパルのファンが増えてくれるといいなと思っています♪

*おすすめのパルくる便

生乳70%のプレーンヨーグルト つかいぎりミニポークウインナー（皮なし）



色々な情報を発信していきます！
1年間どうぞよろしくお願いいたします。



センターサポーター考案☆

ごはんがすすむおかず 紹介



センターサポーターの皆さんオリジナルのレシピです！
牛肉のレシピですが、豚肉や鶏肉などで作ってもおいしそうですね♪
ぜひ皆さんも、このレシピでごはんをばくばく食べて自給率をあげていきましょう！

今回使ったお肉は… **すすき産直牛** (焼肉セット)

福岡県の宗像市にある「すすき牧場」で飼育されています。大切にしていることは、**薬剤にできるだけ頼らず、より健康的な牛を育てること**。「安全でおいしい牛肉をつくる」をモットーに、牛の健康を第一とした環境を整えています。それにより、**8~10カ月齢以降から約25~27カ月齢の出荷までは、飼料に抗生物質や合成抗菌剤などの薬剤を使わない飼育を行っています。**とくにこだわっていることが、肥育期(8~10カ月齢以降)に与える牛の飼料です。**飼料は約4~5割が国産のもの**。九州産の飼料用米や国産の食品副産物を積極的に導入しています。食品副産物では、おからなどを活用しています。どれも栄養価が高く、そのまま廃棄してしまうにはもったいないもののばかり。「すすき牧場」の薄一郎さんは「できるだけ輸入飼料に頼らず、環境も飼料も私たちが納得するものを与え、育てていきたいんです」と語ります。

引用: <https://item.pal-system.co.jp/beef/susuki-beef/>

カルビビビンバ

作り方

牛肉カルビを焼き、たれをからめます。人参、小松菜、もやしなど、野菜を茹でるか、レンジで加熱し塩とごま油であえる。ごはんをよそり、野菜お肉をのせて、コチュジャンをそえる。食べるときによく混ぜて出来上がりキムチやのりを加えてもおいしいです。



贅沢お肉でお野菜たっぷりプルコギ風

作り方

- 季節のお野菜たっぷりビニール袋にカットした順に入れます。今回は玉ねぎ・にんじん・ピーマン。間にお肉も重ねていきます。
- 焼き肉のタレを上からかける。
- 袋を軽く閉じて揉む。
- 冷蔵庫で15分ほど寝かせる。
- フライパンで焼く。



カルビ焼き ネギ塩ソースがけ

=材料=

- 長ネギ 1本 (荒みじん切り) ・カルビ(牛肉) 適量
- ニンニク 1片 (すりおろし)
- 鶏ガラスープの素 小さじ1 ・塩 小さじ1/3
- ゴマ油 大さじ2~3 ・白ゴマ 適宜
- コショウ 適宜
- レモン汁 適宜

=作り方=

- カルビ肉をフライパンで焼く
- ネギソースを作る
材料をすべて入れボールでよく混ぜる
- 焼いた肉にかけて食べる



牛肉と厚揚げの彩り野菜炒め

=材料=

- 牛スライス肉 200g
- 厚揚げ 100g (産直厚揚げなら1枚)
- にんじん 1/2本 ・ブロッコリー 1/2株
- 長ネギ 1/3本 ・パプリカ 1/2個
- 白ごま: 少々

(A) タレ

- しょうゆ 大さじ4杯 ・砂糖 大さじ2杯
- 酒 大さじ1.5杯 ・ごま油: 小さじ1
- しょうがすりおろし 少々

=作り方=

- 牛肉は5cm幅、厚揚げは5mm厚、にんじんとパプリカは細切り、長ネギは斜めに5mm程度に切る(厚揚げは油抜き、ブロッコリーは下茹でしておく)
- フライパンに牛肉を炒め、ある程度焼き色がついたら一度取り出す
- 同じフライパンに厚揚げとブロッコリー以外の野菜を入れて厚揚げに焼き色がつくまで炒める
- にんじんとパプリカがしんなりしたら牛肉を戻して(A)のタレを加えしっかりと炒める
- ブロッコリーを合わせて炒め合わせて器に盛り付け白ごまをふる



モッツアレチーズと野菜の肉巻きフライ

=材料=

- 肉 ・モッツアレチーズ 1個
 - 人参 1本 ・万能ネギ 半束
 - 小麦粉 適宜 ・卵 1個
 - パン粉 適宜
- #### =ソースの材料=
- 玉ねぎ 1/2個 ・トマト 中玉1個
 - オリーブ油 50cc ・塩 小さじ1/3
 - 黒コショウ 小さじ1/3 ・カレーパウダー 小さじ1/3

=作り方=

- 肉に塩、コショウをする(分量外)
- モッツアレチーズ、人参、万能ネギを3cmの長さに切る
- 肉に2材料をのせ巻く
- 小麦粉をまぶし、溶き卵につけ、パン粉をまぶして油で揚げる
- ソース作り
玉ねぎをみじん切りし、塩もみをして流水で流して水を切る。トマトを角切り(種は取り除く)
玉ねぎトマトをボールに入れ塩、黒コショウ、カレーパウダー、オリーブ油を入れ混ぜる
▶揚げた肉巻きにソースをかけて食べる



サポーターさんの感想



基本的に牛肉苦手なのですが、
良いお肉すぎて
めっちゃくちゃ美味しかったです！

牛スライス肉は、適度なあまみと
甘辛の濃い味付けにも負けない
コクがありました。
そのまま焼いても
十分おいしいと思います。



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！

■アンケートメ切: 7/12 (金)



センターサポーター活動の年間予定♪

06月	MOMO NEWS (通信) 発行
09月	お魚イベント開催 MOMO NEWS (通信) 発行
11月	産直連続講座「卵」開催
12月	MOMO NEWS (通信) 発行
02月	お楽しみ企画開催
03月	MOMO NEWS (通信) 発行

サポーター活動の年間予定です。皆さんが楽しめるイベント開催をしますので、ぜひイベントにご参加ください☆
お会いできることを楽しみにしています！

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8名様に『「ジュース」の詰め合わせ』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。



★MOMO NEWS アンケート★

- Q1. センターサポーターを知っていましたか？
(どちらかに○をつけてください。)
知っていた ・ 知らなかった
- Q2. MOMO NEWSを読んだ感想をお書きください。

お名前: _____

組合員番号: _____

■アンケートメ切: 7/12 (金) 担当: 活動支援課 奥石