for woman

わたしのくらし Vol.8

あなたの1日、見せてください!!

毎日の家事、あなたはどんな工夫をしていますか？
仕事のある平日と、家事や趣味を楽しむ休日のメリハリを心がけている、新婚2年目のパルシステム職員の1日をウオッチしました。

今回のわたし

グループ会社管理部門担当　河野

結婚して1年、夫とふたり暮らし。平日は9:00～18:30までの勤務なので、家事はほとんどできないそう。その分、休日はたまった家事や趣味の時間に充ててリフレッシュ。

わたしの目標

作りおきのバリエーションを増やして平日の“お弁当率”を上げたい！

起床後すぐに朝ごはんを用意

夫は出勤時間が早いので、わたしは起きたらすぐにおにぎりとフルーツ程度の軽い朝食を用意。夫はそれを職場に持って行きます。わたしは夫の出勤後、ひとりで朝ごはんを食べて出勤。

◀「こだわり酵母食パン」とロースハム、卵、作りおきの人参マリネやフルーツなど、ほぼパルまかせの朝食です。

6:00 起床
夫の軽食の準備
夫:出勤
7:00 朝ごはん
身支度
出勤
9:00 お仕事タイム
13:00 お昼ごはん
18:00 退社
20:00 夫:帰宅
帰宅
夫:おふろ
食事作り
夕食
21:00 おふろ
22:00 のんびりタイム
23:00 就寝

ランチ、ときどきお弁当

お昼は同僚とランチを食べに出ることもあり、お弁当は気まぐれに作っています。作るといってもふだんは夫の朝食を用意するときにいっしょにおにぎりを作って、それを持って行くくらい。もう少しちゃんとしたお弁当を作るようにしたいです。

▶ふだんはおにぎりとみそ玉を持って行き、お惣菜をプラスする程度。（みそ玉については裏面を！）

こんなお弁当を増やしたい！

◀お気に入りの曲げわっぱのお弁当箱もあるので、こういうお弁当をもっとたくさん作りたいな。

平日ごはんはこれで乗り切る！

▼この日の夕食は青菜とゆで卵のオーブン焼き、ささみといんげんのごまあえなど。加熱時間の短いメニューがうれしいですね。

▲この日はパルの野菜セットで届いた青菜と作りおきの塩そぼろでそぼろ煮に。おいしかった！

平日の晩ごはん作りには時間をかけられないので、サッと作れるレシピをパルシステムのレシピサイト「だいどこログ」などで検索して作ります。パルの野菜セットを利用すると、ふだん自分では買わない野菜が届くことがあるので、レシピ検索は大助かり。レパートリーも増えてきたかな。

お料理セットを試すことも

パルシステムで最近増えている「お料理セット」をときどき試しています。2～3人分のセットだと、ふたりでちょうどいい感じ。下ごしらえ済みの材料を加熱するだけなのはラクチン！

▲気になって頼んでみた『野菜とひき肉のカレーのっけ丼』、手早くできておいしかったです。作りおきの煮卵を添えたら夫にも好評でした。

あなたの1日、見せてください!!

グループ会社管理部門担当・河野の1日
平日と休日にメリハリをつけて趣味も仕事も楽しむ1日を拝見！

休日は平日にできないことを一つひとつ楽しむ。

ほとんど趣味！？ のみそ玉作り

毎年、みそを手作りしているので、週末に1週間分の「みそ玉」を作ります。職場でも、家でも、お湯を注ぐだけで生みその香り豊かなみそ汁が飲めていいですよ。具材をいろいろ変えて、毎週せっせと作ってます。

◀自家製みそ、粉末だし、カットわかめや乾燥野菜ミックスなどの具材を混ぜ合わせ、ピンポン玉よりやや小さいサイズをめやすに丸めるだけ。手軽でおいしくて、ホッとします。

▶ひとつずつラップで包み、保存容器へ。乾燥した具材なら傷みにくいから、冷蔵保存でちょうど1週間で使いきれます。

これが定番の作りおき

食材をいろいろ使ったメインおかずより、使いまわしのきく“半調理素材”を作りおきしています。だいたいこれが毎週作っているセット。アレンジしやすいように、味付けもシンプルに。

▶煮卵、鶏ひき肉の塩そぼろ、人参と玉ねぎをそれぞれ塩と酢、油などでマリネにしたもの。人参と玉ねぎはそのままサラダなどにトッピングしたり、サンドイッチにしたり。炒め物などに使うこともあります。

▲お天気のよい休日は、徒歩30分のところにある自然公園までお散歩。軽食やおつまみを買って、のんびりしに行きます。

休日はお茶のおけいこや公園でリフレッシュ！

◀10年近く続けている茶道も、とてもよいリフレッシュ。先生とは仕事を通じて知り合いました。

♪わが家のお気に入り♪

『フルーツサラダヨーグルト』
夜など、小腹がすいたときにぴったり。フルーツがゴロゴロ入っていていいですね。

『酪農家の低脂肪牛乳』
「パルくる便」で毎週欠かさず頼んでいます。さっぱりしていておいしいです。

『産直たまご（赤玉またはピンク玉）』
これも「パルくる便」で登録。基本的な食材はパルシステムで注文。楽してます。

今回紹介した商品の一部はネットでも注文できます。
利用には、オンラインパルへの登録が必要です。
パルシステム　注文　検索

＼組合員の声におこたえして／
「わたしのくらし」「わたしのママくらし」全ステージのバックナンバーがウェブで見られるようになりました！
詳しくはこちら！▶

はじめは仕事、今は個人で…

飯舘村（いいたて）『味噌の里親』プロジェクトに参加しています！

『味噌の里親』プロジェクトって…？
福島県飯舘村佐須地区に伝わる手作りみそ“さすのみそ”。東日本大震災の直前に仕込まれたものが、土壁の中のくるみの木桶に保管されていたため、福島第一原発事故による放射能汚染を免れたそうです。このみそを守り、次世代に伝える取り組みを行うのが『味噌の里親』プロジェクト。
facebookページへどうぞ。
「味噌の里親」プロジェクト　検索

▲▶プロジェクトメンバーで、毎年みそ作りを行っています。上映会など首都圏でもイベントを開催しています。あなたも参加してみませんか？

ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしpre（妊娠中のプレママ向け）▶ 190811
わたしのママくらしbaby（0〜2歳の子どもがいるママ向け）▶ 190829
わたしのママくらしkids（3〜8歳の子どもがいるママ向け）▶ 190837

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は「kids」→「baby」→「pre」→「わたしのくらし」の順で、1種類のみの登録となります。ご了承ください。※『タベソダ』に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら▶ 190845

次回は6月4日
「どうしてる？ みんなの衣替え」です！
いらなくなった衣類などを捨てずにリサイクルするアイデアや実例をご紹介！