



for woman

## わたしのくらし Vol.9

「オイル漬け」はいかが？

6・7月は  
パルシステムの  
環境月間食材をおいしく  
食べきる

## 保存食づくり

旬の味を長く楽しめる保存食。自分でもよく作っているという  
組合員みなさんに、その魅力とおすすめ保存食について聞きました。「大人のデザート」！  
果物の洋酒漬けちょっと気持ち上がるデザートが欲しいときにいただきます。ヨーグルトや  
アイスクリームといっしょに食べると、  
とっても幸せな気分になりますよ。長く  
漬けたぶんだけおいしくな  
ります。(jafarさん)◀鍋に果物(りんごな  
ど)とバカルディ酒を  
入れて沸騰させ、び  
んに詰め替える。うまみが凝縮  
干し野菜作り野菜たっぷりのスープを作るときに  
少し干した大根や人参を入れると、味  
に奥行きが出てお料理が上手になっ  
た気分になります。(コシャロンさん)▶薄切りにした大根や人参などをザルに広  
げ窓辺に置き、生乾き状態のものを冷凍室  
が冷蔵庫で保存。炒め物や汁物に使う。※梅雨ときはカビに  
ご注意ください。

冬はコレ！

昔ながらの保存食  
「柚餅子(ゆべし)」の魅力昔ながらの「珍味」の「ゆべし」。食べる時は  
薄切りにして少しずつ。クリームチーズと  
いっしょに食べるとお酒のおつまみにびっ  
りなんですよ。(T.Y.さん)▼ゆずは果肉をくり抜き、みそ、砂糖、酒、ごま、ゆず  
の果肉を混ぜたものを皮に詰め、30分ほど蒸す。和  
紙で包んでひもでつるし、雨に当たらないように気を  
つけながら1〜2カ月間、カチカチになるまで干す。

## 定番の「ピクルス」づくり

夏にさっぱり酸っぱいものが食べ  
たいときの付け合わせに作ります。  
サラダに加えてもおいしいです。  
(ホホワイトさん、naru5430さん)▶人参、きゅうり、大根  
など軽くゆで、『富士ピ  
クル酢』に漬ける。半  
日後から食べられる。  
スティック状に切った  
きゅうりをすし酢に漬  
けるだけでも。季節の果物で  
ジャム作り旬のものを長く楽しめるのが魅力。  
初夏は夏みかん、冬は金柑など、好  
きなかんきつ類をマーマレードにす  
ることが多いです。(おぐたんさん)▶果実は種を除い  
て細かくきざみ、  
同量の水、40%の  
砂糖といっしょに  
煮る。ごはんのお供に  
「自家製佃煮」電子レンジで焦げる心配もなく簡単に  
自家製佃煮ができます。朝ごはんにも、お  
酒のおつまみにも大活躍。(豆大福さん)▶食べる小魚、カツオ節、ゴ  
マを耐熱容器に入れ、お酒、  
うまみつゆ、砂糖を入れ電子  
レンジで5分くらい加熱する。

Recipe 1

焼き野菜の  
オイル漬け

## 【材料】

長なす…2本、カラーピーマン…3個、『ミックスナッツ  
(食塩不使用)』…30g、塩…少々、ローリエ…1枚、オ  
リーブオイル…適量

## 【作り方】

1. なすは長さ半分から縦に厚さ1cmに切る。塩  
を表面にふり、水が出るまでしばらく置き、水  
けをペーパータオルでしっかりとふく。カラー  
ピーマンは半分に切って種をとり、縦4等分に  
切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、なす、ピー  
マンを色よく焼く。ピーマンの内側に塩少々を  
ふる。清潔な保存容器になすとピーマン、ミッ  
クスナッツ、好みでロー  
リエを入れ、オリーブオ  
イルをひたひたに注ぐ。

※半日ほど漬けたら食べご  
ろ。冷蔵庫で2週間ほど保  
存できます。バケットにのせて  
朝食や持ち寄り  
パーティーに大豆の  
和風オイル漬け

## 【材料】

『産直大豆ドライパック』…1パック(60g)、『ふっくら  
しらす干し』…2袋(50g)、しょうゆ…大さじ1/2、ご  
ま油…大さじ7

## 【作り方】

1. 小さめのフライパンにごま油大さじ3と、解凍  
したしらす干しを入れて炒める。
2. 表面がカリッとしたら大豆を入れてさっと炒  
め、清潔な保存容器に入れる。残りの  
ごま油、しょうゆを  
加えて混ぜる。

※丸一日漬けたら食  
べごろ。10日ほど冷蔵  
室で保存できます。みず菜を加えて  
パスタとあえて！※長期保存の場合は、容器の熱湯消毒を。保存食は清潔な容器に入れ、取り  
分けるときはきれいな箸やスプーンを使用しましょう。保存期間は目安です。



# いらなくなった衣類 どうしてる？

衣がえで不要になった衣類。「ゴミにしない！」  
ための組合員のアイデアを集めました。

## リメイク！

- ★ シャツ類はえりやそでばかり傷むので、身ごろを四角く切ってクッションカバーなどに。
- ★ もともと気に入っていた色柄の服は、市販のキットでポーチなどにリメイクする。
- ★ ボタンやレースなどのパーツは切り取っておいで、手作りバッグなどにあしらう。
- ★ 「布ぞうり」を作る団体にリメイクしてもらう。



## 譲ります！

- ★ 友人に実際に見てもらって、気に入ったものを引き取ってもらう。
- ★ 難民支援団体などが行う古着回収に。
- ★ 趣味が合う友人と「交換会」。お互いの不要品を譲り合う。
- ★ アパレルメーカーの「店頭回収ボックス」に入れてリサイクルしてもらう。

## お掃除に！

- ★ 人に譲れない状態のものは、ミニタオルくらいに切って使い捨てろくにんに。コンロ周りの油污れをふくのびったり。
- ★ 汚れが落ちないものはガーデニングなど汚れる時専用服として着る。最後は汚れた道具類をふいたり、ぞうきがわりにとことん使う。



## 売ります！

- ★ リサイクルショップに買い取ってもらう。
- ★ 古着屋さんへ売る。ものによってはタダ同然だけど、捨てるよりマシかな。
- ★ フリマヤネットのフリマアプリで売る。売り上げよりイベントを楽しむ気持ちで。
- ★ ブランド物できれいだ、オークションサイトで意外な高値になることも。



## その他

- ★ なかなか捨てられず、結局収納場所からあふれて捨てることに。なんとかしなきゃ。
- ★ 服を買ったらなるべくきれいな状態をキープ。もう着ないと思った時にすぐ売ったり譲ったりできるようにしておく。
- ★ きれいに保管していたつもりでも、気づけばシミ発生！ たんすの肥やしは意味がないと悟り、早めに処分するように。

くらしの「困った！」を  
解決するヒントが見つかる

## のんびる

読んで  
みませんか？

今回のようなリサイクル情報はじめ、子育てや介護など、あなたの「困った！」を解決するヒントや、仲間が見つかる、パルシステム発行の月刊誌「のんびる」。古着・古布を被災地や障がい者の応援に役立てる方法など、情報がいっぱい。まずは「のんびる」で検索してみてくださいね！

のんびる

検索



▶ 最新号の7月号と、リサイクルがテーマの2016年8月号のほか、注文受付中！

ご意見・ご感想をお寄せください！

「こんな記事が役に立った」  
「こんな内容を取り上げて」など、  
あなたの声を聞かせてください！



パルシステム「ひとことメール」へ▶

## パルシステムも“衣がえ”。 古いユニフォームを回収して リサイクル！



リニューアルしました！



◀ より機能的で動きやすいデザインに。



◀ 約10年間使用されてきたデザインの新ユニフォーム。  
リサイクル繊維は…

▲ 商品カバーなどに生まれ変わって再利用の予定です！

## コンテナ2000杯分もの 旧ユニフォーム

およそ10年間使用したユニフォームを一新し、古いユニフォームを回収しました。その量は、ふだん常温品をお届けしている折りたたみコンテナに換算すると、2000杯分以上。これをムダにせず、有効活用するためのプロジェクトが、若手職員を中心に始まりました。

## 繊維を再生して有効活用！

回収したユニフォームから再生された繊維は、お届け商品を雨や日射しから守る「商品カバー」などに再利用する案が浮上。デザイン案は職員から公募しました。「家に帰ってきたときに、少しうれくなるデザイン」をコンセプトに、現在制作中です！



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歳の子どものママ向け)▶ 190829

わたしのママくらしkids(3～8歳の子どものママ向け)▶ 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種類のみ登録となります。ご了承ください。※「タペスタ」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7月4回

「10分以内にできるカンタン朝ごはん」です。  
毎朝忙しくても「これならできる！」というメニューを紹介します。

