



for woman

# わたしのくらし Vol.9

6・7月は  
パルシステムの  
環境月間

食材をおいしく  
食べかる

## 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のみなさんに、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

ちょっと気持ちが上がるデザートが欲しいときにいたします。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。

### うまいのが凝縮 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に冷蔵室で保存。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づつ。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ぴったりなんですよ。(T.Y.さん)

▶ゆべしは果肉をくり抜き、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ヶ月間、カチカチになるまで干す。



## 保存食づくり

### 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せに作ります。サラダに加えてもおいしいです。(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、冬は柑橘など、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、お酒のつまみにも大活躍。(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。



「オイル漬け」はいかが?

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】

- なすは長さ半分から縦に厚さ1cmに切る。塩を表面にふり、水が渗出す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。
- 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。

バゲットにのせて  
朝食や持ち寄り  
パーティーに



Recipe 2

### 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】

- 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。
- 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日ほど冷蔵庫で保存できます。

みず葉を加えて  
パスタとあえて!



※長期保存する場合は、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。

# いらなくなつた 衣類 どうして?

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て、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。

売ります！

- ★リサイクルショップに買い取ってもらう。
- ★古着屋さんに売る。ものによってはタダ同然だけど、捨てるよりマシかな。
- ★フリマや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と、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り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をはじめ、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、情報がいっぱいです。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！



◆約10年間使用され  
てきたデザインの旧ユ  
ニフォーム。  
リサイクル繊維は…

◆より機能的で動き  
やすいデザインに。

▲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、少しうれしくなるデザイン」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歳の子どもがいるママ向け)▶ 190829

わたしのママくらshids(3~8歳の子どもがいるママ向け)▶ 190837

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。

\*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

