

もうひとつのメインカタログ

『Kinari』のご紹介

くらしが変わってきたら、おとな中心のくらしに寄り添うカタログにしてみませんか。
カタログを変更することで、季節感を大切にしたり、こだわりの商品を選んだり、新しい発見があるかもしれません。



季節と食

旬の野菜をおいしく食べる
レシピを掲載!

新しい食材に出会える!



コラム

エッセイスト岸本葉子さん
による季節を感じられるコ
ラムも好評。



きなり専門店

有名店やこだわりの品をお取り寄せ気分で
楽しめます。

ここでしか
味わえない!



今後のきなり専門店の予定

- 9月4回 おがた蒲鉾(おでん、練り物)
10月1回 誠味(和惣菜)
10月2回 日本橋錦豊琳(お菓子)
10月3回 渡邊水産(山陰の干物)

牛乳、卵などの
定番品は「コトコト」と
同じです

巻頭特集

- 歳時や行事に合わせたおとな好みのごちそう、健康を意識した食など、毎週テーマを変えて紹介。
旅行気分が楽しめるご当地名物を集めた企画も充実。

ご当地名物を堪能!



お取り寄せ気分!



今後の特集の予定

- 9月4回 北海道フェア
10月1回 Kinariの人気No.1
10月2回 秋のごほうび 新米
10月3回 爽りを味わう秋和食

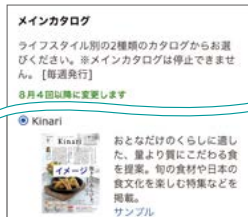


変更はカンタン

今回変更すると9月4回から

カタログ『Kinari』を
利用できます。

※9月2回の注文と同時に申し込んだ場合。



インターネットで変更

「Myメニュー」から「組合員情報・設定」へ進み、「カタログの配付・停止」から「Kinari」を選んでください。



注文用紙で変更

裏面上部の「商品カタログ変更登録」欄に「3」と記入してください。(「コトコト」に戻りたい場合は「2」と記入)

「カタログ」に掲載されて

Table with 2 columns: 不使用, 主原料, 副原料, 不分別. Rows describe GMO usage and allergen information.

Table with 2 columns: pal, 産直, リユース・リサイクル. Rows describe product origin and recycling.

Table with 2 columns: 組合員開発, 産直原料, プラ削減. Rows describe product development and packaging.

Table with 2 columns: 表示品目, 表示方法. Rows list allergens like eggs, milk, wheat, etc.

配達・利用についてのお問い合わせ
配送、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など
0120-868-014

商品についてのお問い合わせ
原材料、賞味期間、使い方、レシピ など
0570-011-099

その他のお問い合わせ
欠品情報自動お知らせダイヤル
0120-829-804



ずっと思っていた「私ばかり」

フリーライターだった私は結婚後も仕事を続けていましたが、夫は仕事で帰宅が遅く、家事や子育てはひとりで担う「ワンオペ」状態。「なんで私ばかり」って思っていました。そういう気持ちになるのは、家事の労力がほかの家族には見えづらくて、その大変さが伝わりにくいからなんですよね。



年末には家庭内のタスクをここで共有

していると、自分にできることとしてわかりやすくなるようです。

家庭の食卓は「名もなき料理」で充分

スープ作家として活動するなかで、いろんな方から食卓での悩みを聞きました。そこで感じたのは、「きちんとしなきゃ」という思いに縛られている方の多さ。実際に話を聞くとちゃんとできているのに、自信がもてないというようです。

でも家庭の食卓で大切なのは、食事が「そこにあること」。毎日家族が食事をとれているという事実です。料理したくないときは、デリバリーに頼ったり、惣菜を買ってきたりするのでもいい。あり合わせを煮炊きした「名もなき料理」でも充分。家族で同じ時間を過ごす、コミュニケーションがあることが大事だと感じています。だから手の込んだ料理は必要ありません。

有賀薫さんの

毎日の家事を 楽にするヒント

スープ作家として、シンプルなレシピや暮らし方の提案をしている有賀薫さん。活動のきっかけは、朝に弱い息子さんのために作った目覚ましスープをSNSに毎日投稿したことからでした。息子さんが独立し、今は夫婦ふたり暮らし。仕事や子育てのなか、これまで30年間考え続けてきたという家事について、その向き合い方をうかがいました。

ません。鍋やホットプレートを使って食卓で仕上げる料理なら、その待ち時間も「ちそう」です。



鍋料理なら調理時間も家族とじっくり過ごせる

調理器具を、誰もが手にしやすいところに

最近になって知ったことなのですが、夫は昔はキッチンに入りづらかったそうです。「なぜ私だけが台所に」「いっしょにやってほしい」と思っても、ほかの家族にはキッチンへのハードルが高いのだと年とともに気づきました。だから「みんなの台所」として入りやすい環境を整えてあげること。たとえば調理器具は引き出し

にしまい込まず壁にかけて見えるようにする、フライパンや包丁など自分用の「マイ器具」があってもいいですね。うちの冷蔵庫は、夫が好む定番調味料をわかりやすい位置にしまっています。料理に参加するハードルを下げ、それだけの家庭でできる、さりげない工夫でいいと思いますよ。



定番調味料は冷蔵庫の扉に

有賀さんのロングインタビューを掲載中。パルシステムのウェブマガジン「KOKOCARA(ココカラ)」をご覧ください。



有賀さん、かおるさん、ありがとうございます。スープレシピに加えて、暮らしのあり方についても提案中。著書に「スープ・レッスン」(プレジデント社)、「こうして私は料理が得意になってしまった」(大和書房)ほか。

アレルギーの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(卵)のように()で表示しています。

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

「カタログ」に掲載されているマークについて

- 遺伝子組換え表示** 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア
- 不使用** GMO 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
- 主原料不使用** GMO 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
- 副原料不分別** GMO 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
- 不分別** GMO 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】
0120-868-014

パルシステム ヘルプ 検索
月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時



パルシステム山梨
甲斐センター ■ 0120-28-5891
西桂センター ■ 0120-32-1061
一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬
高崎センター ■ 0120-60-5118
渋川センター ■ 0120-36-3315
東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。



※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金異なります。

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日)
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済
コープ共済センター
0120-50-9431
月～土曜日:9時～18時

■ 各種保険
共済連保険事務センター
0120-201-342
月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など
■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時