

# ときめき通信

263号

4月4回

[発行者]生活協同組合パルシステム新潟ときめき  
[編集責任者]眞保清文  
配付日:2023年4月10日~4月14日


お問い合わせ先 ▶ 配達・ご利用・お支払い・組合員活動に関して パルシステム問合せセンター 0120-868-014 (月~金曜日/9:00~20:00 土曜日/9:00~17:00)

## 回収にご協力 お願いします。

通い箱に入れて  
戻してください。



もっといい明日へ  
超えてく

パルシステムがお届けしたもののうち、一部の容器や包装などは毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。リユース・リサイクル対象商品に表示している  マークが目印です。

リユース・リサイクルをきちんとするため戻し方に決まりがあります。回収にご協力をお願いします。



### プラスチック製品に 生まれ変わります

#### カタログ袋・商品まとめ袋

中身は出して組合員ラベルは切り取って入れてください。

..... 回収対象 .....

- ・商品カタログを入れている袋
- ・冷凍、冷蔵、青果、パンの商品をまとめているプラスチックの大きな袋

#### 米袋

中身は米粒を残さず、空にして入れてください。パルシステムのロゴが入った米袋に限ります。



### トイレットペーパー、 ティッシュに生まれ変わります

#### 紙パック・ABパック

洗って乾かし、開いて入れてください。注ぎ口、キャップ、ストローはとってください。

ABパックは内側が銀色のパックです。カートカン(円筒形紙パック)も含まれます。

#### ヨーグルトカップ

洗って乾かし、開いて入れてください。ふた(内ふた含む)は回収していません。

対象商品は3つです。(異なる材質が混入するとリサイクルできないため)



こんせん  
プレーン  
ヨーグルト



こんせん  
プレーン  
ヨーグルト(低脂肪)



生乳70%の  
プレーン  
ヨーグルト

### きれいに洗って 繰り返し使います

#### リユースびん

水ですすぎキャップと透明フィルムを外して入れてください。



キャップのはずし方の動画はこちら▶▶

### そのまま再使用します

#### パルシステムのトマト・いちごの外箱

たたんでそのまま入れてください。濡らさないようにご注意ください。

上記の他にもリユース・  
リサイクル対象のものがああります。

詳しくはこちらから



# 手軽で簡単! みそ作り

「見つけて!作って!マイ★みそ」をテーマに産直ドライパックを使って食べ切りサイズの袋みそ作りを三条市と新潟市で開催しました。2月23日(木・祝)の三条市体育文化会館は5組11人、2月25日(土)の黒崎市民会館は9組17人が参加しました。

## 袋みそを作る工程は3ステップ。

当日参加者が行ったのは2つの作業でした。

### 1. 煮る

大豆を潰しやすくなるようにやわらかくなるまで煮ます。

### 2. 混ぜる

- ① 湯切りした大豆を容器に入れて熱いま潰して混ぜます。
- ② 事前に戻しておいた米こうじと塩を混ぜて塩きりこうじを作ります。
- ③ ①を冷ましてから②を入れて全体が均一になるまでしっかり混ぜ空気をぬいて密封します。



三条会場(三条市体育文化会館)



作業の合間に一か月前に仕込みをし完成した袋みそをそのまま、みそ汁の両方で味見をしました。

また、みその原料は大豆とこうじと塩で、こうじの種類(米こうじ、麦こうじ、豆こうじ)によって米味噌、麦味噌、豆味噌になる事や味噌の辛さや甘さは塩だけでなく大豆に対するこうじの比率も決め手になるなどの説明も行いました。

最後に仕込んだ袋みそを持って記念撮影!  
(黒崎市民会館のみ)

参加者の笑顔あふれる  
マイ★みそ作りでした。



新潟会場(黒崎市民会館)



空気をぬいて密封!



## 参加者の感想

手軽に作れるやり方を教えていただき子どもと一緒に作業ができて楽しい時間でした。

発酵食品に興味があり参加しました。豆を煮る時間も短くて家でも作れそうです。

試食したみそ、みそ汁が美味しかったので自分で作ったみその完成もとても楽しみです。

最後に袋みその空気をぬくのが難しかったです。