機関紙
ぱるタイム
2009.7.13
vol.2
発行／生活協同組合おおさかパルコープ
大阪市都島区東野田町1-5-26
TEL:06(6242)1073 FAX:06(6242)0926
発行責任者／山本邦雄　編集／広報室

パルコープは
環境マネジメントシステム
の認証取得をしています。
この印刷物は古紙をふくむ再生紙と
環境に優しい大豆インキを使用しています。

JAながの さいがわ産直部会のみなさん

産地と生協の連携で22年

産直 高原野菜ボックス

22年前、パルコープの前身の三市民生協（かわち市民生協・みなみ市民生協・しろきた市民生協）では（今のパルコープでは考えられないことですが）「夏場に生野菜を食べたい」という組合員の要望から、農薬を出来るだけ控えた野菜を生産してくれる産地を探していました。

一方、日本アルプスの中にある長野県の七二会（なにあい）・小田切地区は、盛んだった養蚕業が衰退し、地区全体がこれから何をしていくかを模索していました。

三市民生協が産地探しの中で紹介されたのは現在のながの西部農協でした。そこはかつて桑畑があった地域で、養蚕業をやめた後、放置された土地があちこちにある状態でした。実は、桑畑は無農薬で生産されていたため、野菜の産地としては最適でした。

生産者減少により、過去年間最高25万箱から5千箱に減っていますが、生産者は22年前からずっと「大阪の親戚」に送る気持ちで生産を続けてくれています。今年も夏の高原野菜を楽しみましょう。

写真はイメージです

産直 産直高原野菜ボックス
5品目（1回限り） **880円**
※セット内容は企画回によって変わります
ハート栽培

7月5回（セット内容）
きゅうり、トマト、なすび、レタス、ピーマン
※4週連続企画（780円／1回）は、7/20～/24配布の8月1回商品案内に掲載しています

cooking

Pa・ぱっとクッキング ②

トマトのだし浸し

こんなトマトもいかが
一人当り 68Kcal

材料・4人分
トマト……4～5個
かつおだし（濃いめにとる）……350cc
さとう……大1
うす口しょうゆ、米酢、レモン汁……各大2
大葉のせんぎり…適宜

作り方
①だしと調味料全部を合わせておく。
②トマトは*湯むきして、食べやすい大きさに切り、①のだしに浸け、冷蔵庫で冷やす。
浸けてから2時間ほどで食べられます。大葉のせん切りや、あればすりごまなどをのせてもおいしくいただけます。一晩漬けたくらいが味のなじみが良く、時間の調節はお好みでどうぞ。
＊湯むき…沸騰した湯にトマトを入れ、すぐに火を止めてザルにあけると、つるりときれいに皮がむけます。

温野菜サラダ

野菜いっぱいたべよ。
一人当り 295Kcal

材料・2人分
かぼちゃ……150g（約1/8個）
キャベツ……280g（約1/4個）
ブロッコリー……80g（約1/4株）
なす……1本
ピーマン……2個
とうもろこし・1/4本
鶏むね肉……80g
塩・こしょう……少々
ドレッシング（お好みのもので良い）……適宜

作り方
①鶏むね肉は、そぎ切りにして塩・こしょうをふっておく。かぼちゃは食べやすい大きさ、キャベツはザク切り、ブロッコリーは小房に分け、なすは縦半分に切って斜め切り、ピーマンも1/4くらいに切る。とうもろこしは半月に切る。
②蒸気の上がった蒸し器に、ブロッコリーとピーマン以外を並べ入れて7～8分加熱した後、ピーマンとブロッコリーを加えて4～5分加熱する。お好みのドレッシングで！