

P1～2

岩手ボランティアバス
第3回報告
岩手ボランティアバス募集
遠野通信

P3

商品検査室だより
理事会・監事報告



P4

稲刈りツアー募集
パル子のお店新発見



P5

きれいの術
クロスワード
クイズ



P6

ぱるメール

P7

1日エコライフにチャレンジ
組合員さんの声にこたえて

P8～11

ピースリレー報告
組合員活動
パル委員アンケート

P12～13

イベント情報
ミラフロレス



P14

特集②「加子母トマト」
生産者・取引先様との
交流会報告

P15～16

特集①「鹿児島和牛焼肉用(肩)」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして～す

(2014年迎春用で利用された組合員さんの声)

タレをつけずに食べても甘みがあっておいしかった

鹿児島和牛焼肉用(肩)



昨年の「迎春商品お披露目会」でも
鹿児島和牛の試食は好評でした
(2013.9.7 すき焼き用肉)

参加者の声より

やわらかく霜降りでちょうど良い。
自分へのごほうび用にしたい。



ひおき
えのきぞの
鹿児島県日置市の生産者
榎園さんご家族

「鹿児島和牛焼肉用(肩)」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 101

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

加子母トマトを使って トマトのデザート風マリネ

1人当り92kcal

*優しい甘さとトマトのコクが絶妙

材料・2人分

トマト …………… 2個
はちみつ
(またはメープルシロップ) …… 大1
④ バルサミコ酢
(またはお酢) …………… 大1
オリーブ油 …………… 大1/2
ミントまたはバジル …… 少々

作り方

- ① トマトは皮を湯むきして、食べやすい大きさに切る。
- ② ふた付き容器に④を入れて混ぜ、①を加えて冷蔵庫でよく冷やし、2時間ぐらい味をなじませる。盛り付け時、あればミントやバジルを添える。

