

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第13弾
熊本地震 支援活動報告①

P2

東北応援バス第1回報告
東北応援バス第3回募集
ずっとボラの会

P3

「ピースツアー」募集

P4~7

組合員活動のコーナー
「ピースリレー2016」のお知らせ

P8~9

イベント情報
ミラフロレス



P10~11

ぱるメール
班におじゃましま〜す⑮
パル子のお店新発見



P12

商品検査室だより
理事会・監事報告



P13

きれいの術
クロスワード
クイズ



P14

特集②
「阿蘇やまな牛乳」が20周年
組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集①
「ココラボ
わら焼き戻りかつおタタキ」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

〜高知県・明神水産(株)〜

くさみもなく小学生の子どもも大好きで、 魚が苦手ですがこのタタキはよく食べてくれます。

(利用された組合員さんの声より)



**わら焼き
戻りかつおタタキ**
200g+50g、タレ30ml×2

くさみがなくておいしい!と組合員さんから人気の「わら焼き戻りかつおタタキ」。2011年にココラボデビューしてから5年が経ちました。高知県では主流である一本釣り漁で釣り上げられた鰹を、高知の“わら”で焼き上げています。

ココラボ
組合員さんにより近い商品作りをし、組合員さんの商品へのこだわりが形にできるよう、パルコープ・よどがわ生協で共同開発されたオリジナルブランドです。

左から製造部の藤原さん(27)、
山中さん(22)、宮本さん(23)



かつお一本釣り漁の様子

「ココラボ わら焼き戻りかつおタタキ」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 122

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

「ココラボ わら焼き戻りかつおタタキ」を使って かつおタタキのカルパッチョサラダ 1人当り311kcal

*レモンとオリーブ油で、和から洋に!

材料・2人分

かつおタタキ…… 200g
添付のたれ…… 1袋
新たまねぎ…… 1/2個
かいわれ…… 少々
にんにく…… 1片
オリーブ油…… 大3
レモン汁…… 大1
塩・こしょう…… 少々

作り方

- ①薄切りにしたにんにくとオリーブ油をフライパンに入れ、弱火で加熱し、やや色づいてきたら火を止め、冷まして、レモン汁と添付のたれを入れておく。
- ②新たまねぎは繊維の方向にせん切りして、水にさらす。その後、水気をしっかりと切り、かいわれと合わせる。
- ③②を皿に盛り、食べやすく薄切りにしたかつおは、軽く塩・こしょうをして、①のにんにくと一緒にのせ、食べるときにたれをまわしかける。

