

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第17弾

P2
東北応援バス第4回報告
東北応援バス第6・7回募集
遠野通信、ずっとボラの会

P3
岡山産直産地ツアー報告
物流センター見学ツアー報告

P4~7
組合員活動のコーナー

P8~9
青年生産者との交流会お知らせ
ぱるメール
コープシアター例会報告
パル子のお店新発見

P10~11
イベント情報
ミラフロレス

P12
商品検査室だより
理事会・監事会報告

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ

今月の
プレゼント



P14
迎春商品学習会
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集 おせち「なにわの春」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す ~ 岐阜県・銀の森コーポレーション ~

味付けが薄味で一つひとつが凝っていて おいしかったよ

(昨年利用された組合員さんの声より)



パルコープ・よどがわ生協オリジナル なにわの春 四段重 (40品)

組合員さんの声で改善し続けていける、パルコープ・よどがわ生協オリジナルおせちとして昨年から登場した「なにわの春」。おかげさまでたくさんの「おいしい」のお声をいただきました。

利用された組合員さんの声に応えて、今年はよりグレードアップしていますよ!

親しみある食材とこだわりが
いっぱい詰まった
良いとこどりのおせちです!



品質管理・事務のみなさん
(左から武藤さん、古沢さん、花田さん、大島さん)

「おせち「なにわの春」」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 127

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

「コラボ国産生芋だけでつくった板こんにやく」を使って
生芋こんにやくのんにく竜田揚げ 1人当り187kcal

*にんにくをはさんで揚げるヘルシーな大人の竜田揚げ

材料・2人分

- 生芋こんにやく…… 1丁
- にんにく…… 1片
- 柚子こしょう…… 適量
- ④ しょうゆ…… 大1
- みりん…… 大1/2
- 片栗粉…… 適量
- サラダ油…… 適量

作り方

- ①こんにやくは 熱湯で茹でて、1.5cmの厚さに切る。側面に浅い切り目を入れ、中央に深めの切り込みを入れる。
- ②下味用の④は合わせておく。にんにくは薄切りにする。
- ③こんにやくの切り込みの内側にゆずこしょうをぬり、にんにくをはさみ、④をからめ、片栗粉をまぶす。
- ④180度位に熱した油でカラリと揚げる。



お好みで、しょうゆや、
ポン酢にマヨネーズを
添えてどうぞ。