

P1
 みんなに広めよう!!
 「私のお気に入り」第19弾

P2
 パル職員東北応援活動報告
 遠野通信
 ずっとボラの会

P3
 視覚障がい者のための
 商品フェア報告
 パル子のお店新発見

P4~7
 組合員活動のコーナー

P8~9
 イベント情報
 ミラフロレス

P10~11
 ぱるメール
 理事会・監事会報告
 組合員さんおじゃましま〜す

P12
 商品検査室だよ
 輸入食肉などの自主検査スタート

P13
 きれいの術
 クロスワード
 クイズ

P14
 青年生産者との交流会報告
 組合員さんの声にこたえて

P16~15
 特集「岩木山の葉取らず小玉りんご」
 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

～青森県・岩木山りんご生産出荷組合～

あどはだりする うめえ〜りんごば、
 (何度も食べたくなる) (おいしいりんご)
組合員さんに 届けます! (組合長・瀬戸さん)



いわきさん
岩木山の葉取らず小玉りんご
 (サンふじキズ果)

2玉 440g前後



広〜い津軽平野のどこからでも見える岩木山。
 この岩木山がもたらす昼夜の寒暖差も、
 おいしいりんごができる理由の1つです

「岩木山の葉取らず小玉りんご(サンふじキズ果)」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 129

岩木山の葉取らず小玉りんごを使って りんごドーナツ

1切れ当り184kcal

材料・2人分

- りんご……………2個
- 塩……………少々
- 小麦粉……………大1/2
- ホットケーキミックス
 ………………150g
- ④ 卵……………1個
- 〔牛乳……………140cc
- サラダ油……………適量

作り方

- ①りんごは皮つきのまま輪切りで5等分にして、芯を型などでくりぬき、塩水につけておく。
- ②ホットケーキミックスに④を加えて、混ぜる(ケーキを焼くときよりは、少し固めの方が良い)。
- ③①のりんごの水気を十分にふきとり、小麦粉を両面にうすくまぶす。
- ④油を160℃位に熱し、りんごに②の衣をつけて、こんがり色付くまで揚げる。

*輪切りの皮付きで、不思議な食感



お好みで
 シナモンシュガーや
 粉砂糖をふりかけて

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