

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第20弾

P2
2017年度東北応援バス
第1回のお知らせ
遠野通信、ずっとボラの会

P3
「まごころ便」がスタート

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
みんなでエコ2017アンケート
コープシアター例会報告
コープカルチャー講座生徒募集予告
ぱるメール

P12
商品検査室だより
理事会・監事会報告

P13
今月の
プレゼント
きれいの術
クロスワード
クイズ

P14
特集②
「ココラボ恩納村産糸もずく」
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集①「畑まるごと肥後人参」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す
〜熊本県・肥後農産出荷組合〜

温野菜にして食べたけど、甘くて味も色も濃かった! 子どもも喜んで食べていました

(肥後人参を利用された組合員さんの声より)

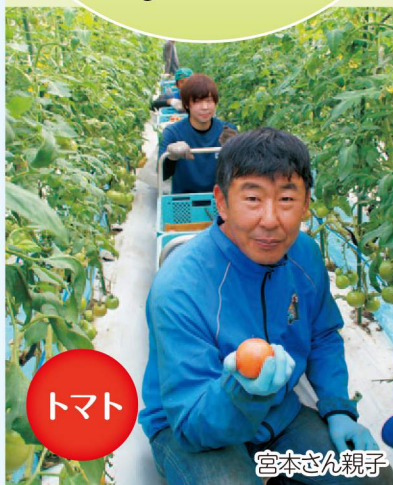


にんじん生産者の
中川さん

産直 畑まるごと
肥後人参
1kg、洗いサイズ混

肥後人参

雄大な阿蘇山の裾野という自然環境を活用して、いろいろな作物を栽培している肥後農産出荷組合。パルコープとは産直産地として35年のお付き合いがあります。



トマト

宮本さん親子

漁業から転身して今年で4年目。
いつでも大阪の組合員さんに安定
してお届けできるよう、息子や、
研修生たちと頑張っています。

成長が速くて収穫が大変ですが、
1つひとつ丁寧に手作業で
採っています!

ミニ
トマト



宮本さん

「畑まるごと肥後人参」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 130

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

「畑まるごと肥後人参」を使って
ふんわり人参入り豚つくね

1人当り306kcal

*人参とミンチの量が半分ずつのヘルシーメニュー

材料・3人分

- 人参…中位2本(300g)
- 豚ミンチ……………300g
- 生姜すりおろし……大2
- ④ 酒・砂糖・しょうゆ・ごま油……………各大1
- 片栗粉……………大3
- 焼き海苔……………適宜
- サラダ油……………小2

作り方

- ①人参1本半は粗くすりおろし、残りの半本は斜め薄切りにし、さらに細切りにする。
- ②ボウルに豚ミンチと生姜のすりおろし、①と④の調味料を入れて混ぜ合わせ、片栗粉を加えてよくかき混ぜる。
- ③厚さ1.5cm位の三角おにぎり(約10個ほど作れます)型にして、少し細めの海苔を巻く。フライパンにサラダ油を引いてつくねを並べ、必ずフタをして弱火でまず4~5分。裏返して4分程蒸し焼きにする。



お好みでポン酢や
柚子胡椒などつけてどうぞ。