

P1

みんなに広めよう!!  
「私のお気に入り」第25弾

P2

東北応援バス第2回報告  
東北応援バス第4回募集  
遠野通信、ずっとボラの会

P3

「稲刈りツアー」募集  
「田植えツアー」報告



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  
「ヒバクシャ国際署名」案内

P12

1日エコライフにチャレンジ  
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

商品検査室だよ  
組合員さんの声にこたえて



P16~15

特集  
「コラボ 富山コシヒカリ」  
Pa・ぱっとクッキング

## 生産者さん おじゃましてす

～富山県・JAいなば～

全国的に有名な砺波平野  
の散居村(日本最大)

富山はほんまにいいとこやちや。  
お米もん一まいし、魚はきつとぎと!  
毎年来てくれるが楽しみにしとるがいぜ～  
待っとちや。



青年部のみなさん

# 甘味があつて風味もよいので 暑い時期に食欲がなくても ごはんだけでパクパク食べれるわ

(利用された組合員さんの声より)



毎年、田植え・稲刈り体験で組合員さんが産地を訪問したり、  
生産者さんたちが来られ、パルコープの店舗で餅つき大会  
をしたりと交流も盛ん。(5月20日 田植えツアーの様子)

今年の稲刈り体験ツアーの募集は3ページへ



富山コシヒカリ  
5kg

「コラボ 富山コシヒカリ」の記事は15ページに続く

## Pa・ぱっとクッキング 136

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

### 「コラボ 富山コシヒカリ」を使って 納豆ちりめん炒飯

1人当り377kcal

#### 材料・2人分

ご飯……………軽く2杯  
ちりめんじゃこ…大3~5  
卵……………2個  
ひきわり納豆……………1個  
ごま油……………大2  
和風だしの素……………小2  
しょうゆ・青ねぎ・ごま  
……………各適量

#### 作り方

- ①フライパンでちりめんじゃこを乾煎りした後、皿に取り出しておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、割りほぐした卵とご飯を加える。
- ③卵とご飯がからまったら、納豆を入れて混ぜ合わせ、①を入れる。
- ④だしの素としょうゆをまわし入れて調味して、青ねぎとごまを散らす。

\*ヘルシーでおいしい、やさしい味付切

