

P1

みんなに広めよう!!
 「私のお気に入り」第28弾

P2

東北スタディ研修(民泊)第1回報告
 遠野通信、ずっとボラの会
 子ども食堂応援募金ご案内

P3

紀ノ川再発見、岡山モーモーツアー、
 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

イベント情報
 ミラフロレス



P10~11

ぱるメール
 ぱる子のお店新発見



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

迎春商品学習会報告
 組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集「生ずわいがに特大
 (下ごしらえ済み)」
 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

～兵庫県・(株)ハマダセイ～

先行予約カタログで



今年は「香住産生松葉がに」の原料が少ないので 特大サイズの生ずわいがにをご用意しました

(ロシア産)

(ハマダセイ・島崎社長より)



迎春はご家族でちょっと豪華な“かに”はいかがですか?
 数が限られている大きいサイズのかにには、11月2回注文書
 で最終受付となります。

毎年好評の「香住産生松葉がに」ですが、今年は原料が
 少ないので、同じメーカーのハマダセイさんから特大サイズ
 の生ずわいがにを企画します。

先行予約

生ずわいがに特大
 (下ごしらえ済み) 2.3kg



かにの殻が光に反射して
 虹色に見えます。
 これは鮮度が良い証拠!

手作業ですばやく
 丁寧に“下ごしら
 え”を行います

最良のものを選び、
 組合員さんにお届けします!



品質管理 島崎愛さん、島崎社長

「生ずわいがに特大(下ごしらえ済み)」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 139

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

「ずわいがに」を使って

かにと野菜のヘルシー生春巻き

1人当り408kcal

材料・2人分

- かに足身……………4本
- かに味噌……………適量
- サニーレタス……………5~6枚
- きゅうり……………1本
- もやし……………1袋
- 塩……………少々
- ライスペーパー……………4枚
- 練りごま・すりごま…各大2
- ④ ごま油・べんり酢・砂糖…各大1
- おろし生姜……………小1

作り方

- ①もやしは塩少々を入れた熱湯でさっと茹で、ザルに広げて冷ましておく。
- ②きゅうりは千切り、サニーレタスは洗って水気を切っておく。
- ③ライスペーパーをぬるま湯にさっとぐらせ、まな板の上におき、手前にサニーレタス、①と②をのせ、軽く押さえるように、ひと巻きして、両サイドを折りこみ、真ん中より少し上に解凍したかに身をのせて巻いていく。
- ④④を合わせてタレをつくり、かに味噌を添える。

*かに味噌が、タレの風味をアップ!

