



P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第30弾

P2
東北応援バス第4回報告
遠野通信、ずっとボラの会

P3
コープシアター例会報告
パル子のお店新発見 


P4~7
組合員活動のコーナー

P8~9
「くらしの公開講座」ご案内
イベント情報
ミラフロレス 

P10~11
ぱるメール
視覚障がい者のための
朗読劇と交流会報告
ガイドヘルプ学習講習会報告

P12
班におじゃましま〜す⑩
理事会・監事会報告

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ 

P14
商品検査室だよ
組合員さんの声にこたえて 

P16~15
特集「小松菜」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す
〜石川県・(有)中本農園〜

シャキッと新鮮で葉も茎もしっかりしていて、 味もしっかり感じられます

(利用された組合員さんの声より)

写真は
石川県白山市にある
ビニールハウスの
小松菜

地元の食べ方を
教えてもらいました!

うちでは小松菜で
“菜飯”にして食べます。
大根の葉やったら
辛いからね〜

私は塩でもんで
漬物にして食べるかな。
“キムチ”にするのも
おススメよ♪




小松菜 180g 



中本さん(写真中央)と従業員のみなさん

自慢の小松菜
食べまつし!!
(食べてね)

石川県の鍋料理
「とり野菜みそ」に入れると
おいしいですよ!
(中本さん) 

企画回:1月2回
(商品チラシ「ファミリー」2ページ参照)

「小松菜」の記事は15ページに続く 

Pa・ぱっとクッキング 141

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

「小松菜」を使って 小松菜と鮭のスープ煮

1人当り224kcal

材料・2人分

- 小松菜……………1/2束
- 甘塩鮭の切身……………1切れ
- 春雨……………40g
- しょうがのせん切り…薄切り2~3枚分
- 鶏ガラスープの素……………小1/4
- サラダ油……………大1/2
- 酒……………大2
- しょうゆ……………大1
- ごま油……………小1

作り方

- ①小松菜は洗って、食べやすい長さに切り、鮭は4等分にそぎ切りにする。春雨は戻さずに5~6cmに折る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼く。焼き色がついたら小松菜の茎、しょうがを加えて炒め、酒をふり、水300ccとスープの素を入れ、煮立たせる。
- ③②にしょうゆと春雨を加えて混ぜ、弱火で5分ほど煮る。小松菜の葉を入れて、しんなりしたら、ごま油を迴しかける

*炒めて煮るが、旨さの秘訣

