

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第31弾


P2
東北スタディ研修(民泊)第3回報告
遠野通信、ずっとポラの会

P3
震災支援ずっとポラ報告会
「くらしの公開講座」再案内

P4~7
組合員活動のコーナー
ボランティアチーム活動紹介

P8~9
イベント情報
ミラフロレス 

P10~11
みんなでエコ2018アンケート
認知症学習会報告
コープシアター例会報告
カルチャー講座生徒募集

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 

P14
特集②便利な商品&
スマホでコープ!
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集①「CO・OP国産ひきわり納豆」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃまして〜す

～和歌山県・(株)豆紀～

子どもは赤ちゃんの時から食べています。
国産のひきわり納豆を毎週安く買えて有難いです。
(利用された組合員さんの声より)



共同購入で一番利用が多い納豆、「CO・OP北海道の小粒納豆」を作っておられる豆紀さん。今回は、その豆紀さんご自慢の「CO・OP国産ひきわり納豆」に注目！
納豆メーカーには珍しく、自社で大豆をひき割っているという、手間のかけようからも分かる納豆愛についてお聞きしました。

手間のかかる
次男坊を
どうぞよろしく
お願いいたします!



自動注又システム
どの納豆も
「自動注文」
対象ですよ〜♪

「CO・OP国産ひきわり納豆(たれ・からし付)」の記事は15ページに続く▶

 **Pa・ぱっとクッキング** 142
<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

「CO・OP国産ひきわり納豆」を使って
ひきわり納豆のモチモチ大根もち 1人当り307kcal

材料・2人分

- ひきわり納豆……………2パック
- 大根……………400g
- ④(塩……………小1)
- 桜えび……………大2
- 豚こま切れ肉……………80g
- ⑥(酒…小1、しょうゆ…小1/2)
- 細ねぎ……………少々
- 小麦粉……………大4
- 塩……………少々
- ごま油……………大2

作り方

- ①大根は3mm厚さの輪切りにし、横に3mm幅のせん切りにする。④をふり10分程おいてしんなりさせる。その後水気をしっかり絞ってボウルに入れる。
- ②豚肉は1~2cm大に切り、⑥をまぶす。細ねぎは小口切り。
- ③①に②、桜えび、ほぐしたひきわり納豆を入れて混ぜ、小麦粉と塩を振り入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油大1を熱し、③の半量を入れて丸く広げ、ふたをして4~5分焼く。焼き色がついたら返し、中に火が通るまでこんがり焼く。

***ひきわり納豆で、もちもち感をアップ!**



※普通、大根もちはおろして作りますが、これは千切りで少し時短♪