

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第36弾
岩手からの復興だより⑥

P2
わがまちの子ども食堂訪問記④
ずっとボラの会




P3
みかん・柿収穫体験ツアー募集

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
コープカルチャー生徒再募集
班におじゃましま〜す②
ぱるメール

P12
商品検査室だより
理事会・監事会報告 

P13
クロスワードクイズ
組合員さんの声にこたえて

P14
特集②
「きれいの術」
100回記念 

P16~15
特集①
「CO・OPフリーリア」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

バラ生産者の鎌田さん
(宮城県登米市の
専用バラ園にて)



栽培されている
4色5種のバラ



～ 大阪市・(株)ナリス化粧品 ～
CO・OPフリーリア

大阪市に本社を構える「ナリス化粧品」さんが、「産地が見える化粧品」として組合員さんに向けて開発した化粧品シリーズ「CO・OPフリーリア」。原料に国産の生バラを使用した、香料不使用の自然の恵みからできた化粧品です。今回は、宮城県にあるフリーリア専用バラ園の生産者さんを訪ねました。



「CO・OPフリーリア」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 149

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

「コラボ生しぼり絹豆腐」を使って
豆腐入りラタトゥイユ

1人当り304kcal

材料・2人分

- 絹豆腐……………1丁
- 玉ねぎ……………1/2個
- トマト……………1個
- なす……………1個
- ピーマン……………2個
- ベーコン……………ハーフ4枚
- にんにく……………1片
- オリーブ油……………大2弱
- ローリエ……………1枚
- 塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①豆腐は水気をきり、1.5cm角に切っておく。
- ②トマトは1cm角に切る。ベーコン、玉ねぎは1cm四方に切る。なすは縦4等分に切って2cm幅に切る、ピーマンは2cm四方に切る。
- ③フライパンにオリーブ油、みじん切りのにんにくを入れ、香りが出たら②のベーコンと野菜を炒め、ローリエを加えて弱火で15分煮て、豆腐を入れて、塩・こしょうをしてもう5分ほど煮る。

*温かなくても冷やしてもOK!豆腐入りであっさりした味

