

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」番外編
岩手からの復興だより⑦

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑤
ずっとボラの会


P3

ヒロシマピースツアー報告

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

西日本豪雨災害募金の報告
肥後農産との生産者交流会レポート
ぱるメール


P12

コープシアター例会報告
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「やわらか絹厚あげ」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

〜三重県・(株)おとうふ工房いしかわ〜

**やわらかさとなめらかな食感も
楽しんでいただきたいと思いますね**

(商品開発・平田さん)



そろそろ温かい煮物の恋しい季節が来ますね。9月に新登場する「国産大豆100%豆腐使用やわらか絹厚あげ」は味しみもよい絹ごし豆腐の厚あげです。製造しているのは豆腐をはじめとする大豆加工メーカー「おとうふ工房いしかわ」さん。

そのまま焼いて食べてもよし、
おでんなどの煮物にも!



(左から)開発担当の平田さん、
製造担当の富来さん、山本工場長、浅川さん



**国産大豆100%豆腐使用
やわらか絹厚あげ 4個**

「国産大豆100%豆腐使用やわらか絹厚あげ」の記事は15ページに続く 

 **Pa・ぱっとクッキング** 150

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

「やわらか絹厚あげ」を使って
厚あげと豚肉のしょうが味噌炒め煮

1人当り392kcal

材料・2人分

- やわらか厚あげ……1パック
- 豚こま切れ……100g
- なす……1個
- ピーマン……1個
- サラダ油……大1.5
- 味噌・しょうが汁…各 大1.5
- 砂糖……小1
- ④ みりん……大1
- 酒……大2
- しょうゆ……小2

作り方

*しょうが味噌の風味が厚あげに合います

- ①厚あげは油抜きに替わりに、ペーパータオルでふき取って、油と水を除く。短辺を半分に切り、長辺を3等分に切る。
- ②なすは、縞目に皮をむき、ヘタを落として1.5～2cmの輪切りにする。ピーマンは細切りにする。
④は合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ、強めの中火でなすを2分ほど炒め、そこに豚肉を入れ、ほば色が変わったら厚あげとピーマンを加えてさっと炒め、合わせ調味料を回し入れ、全体に絡めて弱めの中火で7～8分煮る。

