

P1
ピースリレー2019報告
岩手からの復興だより⑮

P2
わがまちの子ども食堂訪問記③
ずっとボラの会

P3
「ピースツアー」募集
「物流センター見学ツアー」募集

P4~5
組合員活動のコーナー
理事会・監事会報告

P6~7
イベント情報
ミラフロレス

P8~9
ピースリレー2019報告

P10
ずっとボラの会 震災報告会
ぱるメール

P11
きれいの術
クロスワード
クイズ
今月の
プレゼント

P12~13
2018年度下期 商品改善や
食の安全のとくみ

P14
商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集「うなぎ蒲焼」
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・川口水産(株) ~

湯せんの後、トースターで軽く焼くと 表面がパリッとなっておいしかったよ♪

(昨年、予約企画で利用された組合員さんの声より)



ご予約の受付は
6月1回・6月2回
<5/27(月)~6/7(金)まで>
お見逃しなく!

2019年の夏の“土用の丑”は、7月27日(土)です。
予約なら、ちょっと豪華な鰻もお得に注文できますよ!

詳しくは
今週配布の別チラシで♪



川口水産の川口社長

予約 うなぎ蒲焼(タレ・山椒付)
200g(1尾)



「うなぎ蒲焼(タレ・山椒付)」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 158
<https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/>

「うなぎ蒲焼」を使って うなぎ蒲焼と揚げなすの煮物

1人当たり470kcal

材料・2人分

- うなぎ蒲焼……………1/2尾
- なす……………2本
- ししとう……………10本
- しょうが……………20g
- 揚げ油……………適宜
- 水……………100cc
- しょうゆ……………大1
- みりん……………大1
- 酒……………大1と1/2

作り方

- ①なすは縦半分にして鹿の子に切れ目をいれる。しょうがは半分を薄切り、半分を飾り用に千切りにしておく。
- ②なす、ししとうを中温の油でじっくり素揚げする。
- ③うなぎ蒲焼は2cm幅に切る。
- ④鍋にAを煮立て、しょうがの薄切り、②、③を入れてさっと煮て火をとめる。
- ⑤器に盛り付け千切りしょうがを飾る。

*夏野菜をいっしょに彩りそえて

