

生産者さん おじゃまして～す

土用の丑は

7月22日(月)

やっぱり“うなぎ”!



川口水産
工場長・上西さん

～夏バテに良い
うなぎの栄養～

うなぎは、ビタミンAを始めとする
多くのビタミン群、カルシウム、
カリウム、鉄、亜鉛なども
バランス良く含み、夏バテ防止に
良いとされます

川口水産「うなぎ蒲焼カット」タレ焼きのライン

「うなぎ蒲焼」の記事は11ページに続く ➡

P1 2013年通常総代会報告
(1～5ページ)

P6 剰余金処分について
公告
2014年総代選挙公示

P7 岩手職員ボランティア活動報告
理事会報告

P8 ぱるメール
商品お試しとおしゃべり交流会
物流センター見学ツアー募集

P9 イベント情報、ミラフロレス

P10 商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて

P12 特集「うなぎ蒲焼」
(12～11ページ)

Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 80

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

うなぎ蒲焼を使って *うなぎとゴーヤで、
ビタミンたっぷり

うなぎと ゴーヤの白あえ

材料・2人分 <1人当たり286kcal>

うなぎ蒲焼カット
……………2切れ
ゴーヤ……………1/2本
木綿とうふ…1丁(200g)
練り白ごま ……小2
白ごま・白みそ・砂糖
……………各小1
④ みりん……………小1
塩……………少々

作り方

- ① ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種とワタを取り、薄切りにして、熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気をぎゅっと絞る。
- ② うなぎは解凍して幅1cmに切る。豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分くらい水きりをする。
- ③ ④の白ごまを先にすり、残りの④を加えてさらに混ぜ、豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。うなぎとゴーヤを加えてさっとあえ、器に盛る。

