

生産者さん おじゃましてす

コラボ

〜 **鯉と昆布の一番だし海老茶わんむし・松茸茶わんむし** まで

だしをきかせた “大阪の家庭の味”



“だし”が茶わんむしの決め手だから、昆布や椎茸、鯉節・鯖節の天然原料からとっています

私たちが
作っています



〜大阪市平野区の太陽食品のみなさん〜



海老茶わんむし



松茸茶わんむし



わたしたちも
この ちゃわんむしも
ふたごだよ!

2013年3月30日の全国うまいもん試食会inOBPIにて
こちゃん(左) みみちゃん(右)

ココラボって？

パルコープ・よどがわ市民生協の組合員さんの声をもとに独自基準で開発したブランド。「鯉と昆布の一番だし茶わんむし」は2周年になりました。

「ココラボ 鯉と昆布の一番だし海老茶わんむし・松茸茶わんむし」の記事は7ページに続く

P1 第4回岩手ボランティアバス報告

P2 岩手職員ボランティア第4陣報告

遠野通信
ずっとボラの会 活動開始
ふくしまキッズ博に参加

P3 グループ活動
みかん狩り・柿狩り募集

P4 ぱるメール
コープカルチャー秋の生徒再募集

P5 イベント情報、ミラフロレス

P6 クロスワードクイズ
きれいの術

P8 特集「鯉と昆布の一番だし
海老茶わんむし・松茸茶わんむし」
(8~7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 83

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

茶わんむしに
合うご飯

*酢飯でさっぱり、
混ぜるだけの簡単メニュー

さんまご飯

材料・2人分 <1人当り348kcal>

- さんま蒲焼缶1缶(100g)
- きゅうり1本
- 塩少々
- ごま大1
- ご飯茶碗2杯
- 寿し酢大2

作り方

- ①きゅうりは薄切りにして塩をふり、しばらくおいて出てきた水気は、軽く絞る。
- ②さんま蒲焼缶は、身を取り出し、汁気を切って粗くほぐす。
- ③ボウルに温かいご飯と寿し酢を合わせ酢飯をつくり、①と②を加えさっくりと混ぜ、ごまをふる。

※寿し酢の量は好みに合わせて調整ください

