

生産者さん おじゃまして～す

～和歌山県・紀ノ川農協～

組合員さんも、交流しています



枚方やまだ地域活動委員会と生産者さん

毎年楽しみにしています。
シーズン最初のトマトは丸がぶりします!

組合員さんのお声



産直 一株トマト

紀ノ川農協生産者の中村さん(2013年6月撮影)

「産直 一株トマト」の記事は7ページに続く ➡

- P1 ボランティアバス参加者のつどい
遠野通信
- P2 岩手ボランティアバス募集
ずっとボラの会お知らせ
- P3 組合員活動
たべる*たいせつキッズクラブ募集
- P4 おしえて達人! 節約術
ぱるメール
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 きれいの術
クロスワードクイズ
- P8 特集「産直 一株トマト」
(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 95

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

*クラッカーやチップスにのせたり、
焼き魚、オムレツのソースにも

産直 一株トマトを使って

トマトのフレッシュサルサソース

材料・2人分 <1人当たり57kcal>

トマト ……………大2個
玉ねぎ ……………1/2個
ピーマン……………1個
レモン……………1個
パセリ ……………2本位
にんにく……………1片
白ワインビネガー…小2
塩・こしょう…少々
A パプリカパウダー・
チリパウダー…各小2

作り方

- ①トマトは皮をむいて小さめのざく切にする。レモンを絞る。
 - ②パセリの葉、玉ねぎ、ピーマン、にんにくをみじん切りにする。
 - ③ボウルに①と②の全部を入れて混ぜ合わせ、Aで調味する。
- ※白ワインビネガーはお酢で代用可
※辛さを好まれるときは、タバスコで調節を

