

# 2009 8月5日~7日 ヒロシマピースツアー

広島に何で原爆をおとしたんだろっ。  
原爆のせいでみんな死んだり原爆症になっ  
たり今でも苦しんでる人いるの。ぼくは、  
ぜったいに戦争してはいけないと思っ  
た。戦うより平和にくらす方がいい。

参加者・  
宮部雄大く  
んの感想

## 核兵器廃絶のための署名と募金にご協力ください

署名用紙は店舗、組合員会館に設置していま  
す。また、パルコープホームページからもダウ  
ンロードして印刷ができます。  
メールアドレス <http://www.palcoop.or.jp/>  
募金はOCR提出用の募金欄で。

広島に原子爆弾が落とされた日に毎年広島を訪れ、被爆者の被爆体験を聞き、被爆の碑めぐりをしながら核兵器の悲惨さを知る「ヒロシマピースツアー」。世界で核兵器廃絶へさらに気運が高まる今年是小・中学生7人を含む21人が参加しました。

日本生協連の「虹のひろば」では、被爆の証言者として『はだしのゲン』の作者・中沢啓治さんが、自身の父と弟を亡くし、2人を助けられなかったと苦しんで亡くなった母のことを語り、自分ができぬことで被爆体験を伝えようと漫画を描いたことなどを話されました。また秋葉忠利広島市長は「アメリカ・オバマ大統領の発言も、これまでの市民の地道な活動があったからこそ」と話し、今まで積み重ねた生協の平和のとりくみの成果を引き続き核兵器廃絶のためのとりくみを一人ひとりが続ける大切さを感じました。



## cooking

## Pa・ぱつとクッキング ⑥

### 材料・3人分

- 真鯛短冊……………140g
- ④ 大根……………5センチ
- 人参……………3センチ
- 酢……………大3
- 酒……………小2
- ⑤ ごま油……………小2
- サラダ油……………大2
- 顆粒コンソメ……………10g
- 玄米フレーク……………60g
- みょうが……………2コ
- 大葉……………適宜

野菜とフレークのさくさく感が絶妙!



一人当り  
205Kcal

### 鯛の中華風サラダ仕立て

### 作り方

- ①真鯛は刺身用にスライスする。
- ②④は細いせん切りにし、冷水に放す。
- ③皿に、水気を切った②と鯛を盛り合わせる。
- ④⑤をまぜてドレッシングを作り、玄米フレークや、うす切りにしたみょうが、大葉と一緒に盛り、食べる直前にまわしかけます。

### 材料・3人分

- 真鯛短冊……………140g
- 酒・みりん……………各大1
- ④ しょうゆ……………大3
- 卵……………2個
- ネギ・白ゴマ……………各適宜
- ご飯……………3人分

半分食べて後はお茶漬けで!



一人当り  
404Kcal

### づけのぶっかけ丼

### 作り方

- ①真鯛は食べやすく小さめに切って、④のタレに20分ほど漬ける。
- ②その後、溶き卵を加えて混ぜ、しばらく置く。
- ③熱々のご飯に、②を汁ごとかけ小口切りにしたネギとゴマを散らして出来上がり。