

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
なかつたと苦しんで亡くなった母の
ことを語り、自分ができること
爆体験を伝えようと漫画を描いたこ
となど話をききました。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



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



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。

半分食べて後はお茶漬けで！