

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第4弾

P2
東北応援バス第5回募集
遠野通信
ずっとボラの会

P3
稲刈りツアー募集
パル子のお店新発見



P4
ぱるメール
理事会・監事会報告

P5
1日エコライフにチャレンジ
物流センター
太陽光発電スタート

P6~7
組合員活動のコーナー

P8~10
ピースリレー2015報告

P11
きれいの術
クロスワード
クイズ

今月のプレゼント



P12~P13
イベント情報
ミラフロレス
コールセンターからのお知らせ



P14
商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて



P16~15
特集
「漁師がつくった釜あげしらす」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

〜愛媛県・(有)カネモ〜



しらす漁は いまが旬。 鮮度に自信があるけん食べてみてや!

(カネモ・森社長より)

&ワンフローズン
(1回冷凍)



漁師がつくった
釜あげしらす
20g×3

愛媛県の瀬戸内で漁獲されるしらす(カタクチいわしの稚魚)の一番おいしい時期は、6月末~8月半ば。自社船で水揚げし、そのままボイルして凍結させた“ワンフローズンの釜あげしらす”が、今年新登場しています。

最盛期は日の出から日の入まで
海で獲り続けます



漁師のみなさん



しらす専用の漁獲船で獲ったものを
運搬用の高速船ですぐに港へ

「漁師がつくった釜あげしらす」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 113

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

「漁師がつくった釜あげしらす」を使って
釜あげしらすでサクッとピザ

1人当り105kcal

材料・1人分

冷凍釜あげしらす
.....2パック
餃子の皮.....4枚
マヨネーズ.....大1
とろけるチーズ.....適量
トマト.....1/4個
青ねぎ.....少々

作り方

- ①冷凍釜あげしらすは、半解凍してマヨネーズと混ぜておく。
- ②トマトは皮と種をとり、粗みじんに切る。
- ③餃子の皮に①、チーズ、トマト、小口切りのねぎを彩りよくのせ、温めておいたトースターで、軽く焦げ目がつくまで焼く。

*おやつや、おつまみにカルシウムUP

