

P1

みんなに広めよう!!
「私の気に入り」第9弾

P2

2016年度東北応援バス
第1回募集
震災復興応援企画の案内
遠野通信、ずっとボラの会

P3

みんなでエコ2016アンケート
パル子のお店新発見

P4~7

組合員活動のコーナー
理事会・監事會報告

P8~9

イベント情報
ミラフロレス

P10~11

ぱるメール
「くらしの公開講座」ご案内
コープカルチャー講座生徒募集予告
ユニセフ募金のお知らせ

P12

班におじゃましま～す⑬

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ

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「紀ノ川の柑橘定期便」
Pa・ぱつとクッキング



生産者さん おじゃましま～す

～和歌山県・紀ノ川農協～

かんきつ

「いろいろな柑橘が食べたい」と 言っていた娘が気に入ったみたい。

(利用された組合員さんの声より)



八朔

不知火

はるか



八朔生産者・佐田さん



清見生産者・蓬台雪子さん

「紀ノ川の柑橘定期便」の記事は15ページに続く ➤

Pa・ぱつとクッキング 118

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

材料・2人分

不知火………1/2個
伊予柑………1/4個
イチゴ…………6粒
食パン(6枚切)……4枚
らくらくホイップ…2/3本
クリームチーズ……大4

作り方

- ①不知火・伊予柑は皮をむき、一房ずつ実を取り出してください。イチゴは洗ってヘタを取り、水気をふき取る。
 - ②クリームチーズを4枚の食パンに塗り、その内2枚にホイップクリームと果物、更にクリームを重ね、食パンをのせて、少し抑えラップでくるみ、冷蔵庫(30分程度)で寝かせます。
 - ③温めたナイフですっと引くように切る。
- *ナイフは切るたびに拭いて、温めてから使う

ここが
ポイント♪

紀ノ川の柑橘定期便を使って フルーツサンド

1人当たり470kcal

