

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第10弾

P2

2015年度東北応援バス第6回報告
2016年度東北応援バス第2回募集
遠野通信、ずっとボラの会

P3

田植えツアー募集
親子連続農作業体験募集

P4～7

組合員活動のコーナー
たべるたいせつキッズクラブ募集

P8～9

イベント情報
ミラフロレス



P10～11

ぱるメール
班におじゃましま～す⑭
パル子のお店新発見



P12

商品検査室だより
理事会・監事会報告



P13

きれいの術
クロスワード
クイズ



P14

特集②
COOP化粧品新シリーズ「花艶」
組合員さんの声にこたえて

P16～15

特集①「佐々牧場の豚肉」
Pa・ぱっとクッキング



(写真上)：清潔な授乳室では子豚がお乳を飲んでいました

(写真右)：佐々牧場の生産者さんは平均年齢28歳！みなさん元気で活気があります



生産者さん おじゃましま～す

はじめてまして！佐々牧場です！
阿蘇山ふもとの大自然と清らかな水で
丹精こめて豚を育てています



さっさ
佐々牧場 豚小間切れ
220g

佐々牧場がある熊本県菊池市は
阿蘇外輪山のふもとで自然豊かな地域で
豚舎のまわりには水田ごぼう畑も

「佐々牧場の豚肉」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 119

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

佐々牧場の豚肉を使って

豚肉2種と野菜の蒸ししゃぶ

1人当り341kcal

*豚のうまみたっぷり、野菜は鍋の残りでも

材料・2人分

豚バラうす切・
しゃぶ用ロース…各100g
白菜……………1/8個
人参……………1/4本
白ねぎ…………1/2本
しめじ…………1/2袋
ほうれん草……1/2袋
しょうが………1/2片
A(水・酒…………各21)
お好みでポン酢・ごまだれ

作り方

- ①豚バラ肉は、長めに切り、しゃぶ用はそのまま、白菜・ほうれん草はザク切り、白ねぎは斜めうす切り、人参、しょうがは細切り、しめじはほぐしておく。
- ②フライパンに白菜の1/2量を敷き(白菜の軸をまず下に)、残りの野菜と豚肉の1/2量を順にのせ、もう一度繰り返す。④を加えてふたをして、蒸気が出るまで強火で、あとは弱火で約10分蒸し煮にする。
- ③フライパンのまま食卓に出し、野菜を好みのお肉で巻き、ポン酢やごまだれで頂きます。

