



## CO-OP トマトと5種の野菜入りケチャップ 300g

甘すぎず、野菜の味がけっこうしっかりしています！  
果肉のつぶつぶ食感がポイント。  
せっかくなので、  
オムライスにパル子ちゃんを描いてみました。

(北区 今西さん)

【企画回: 2月4回】



みんなに広めよう!!



ご応募ありがとうございます!!

いただいたお声やお写真は順次

ご紹介させていただきます。



国産茶葉使用。  
さっぱりとした  
味わい

【企画回: 3月1回】

## CO-OP 京番茶ティーパック 8g×30

この京番茶、本当においしいです。他の番茶は飲めません。  
冬場は麦茶ではなく、この京番茶を毎日いただいています。

(住之江区 黒松 直美さん)



これよく買うよ!  
これ便利!

『私の気に入り』まだまだ募集中です!!

そんなみなさんの生協のお気に入り商品をぜひ教えてください!!

★掲載された方には図書カードをプレゼント! ※応募方法などは7ページをご覧ください



小澤ゆう子さん、佐藤喜広さん  
(NPO遠野山里暮らしネットワーク・陸前高田スタッフ)より

震災直後から長きにわたりご支援頂き本当にありがとうございます。

3月11日で七年を迎える陸前高田ですが、新しい商業施設や公営住宅、そして新しい家々。仮設住宅も次々と撤去が進んでいます。私たち二人も含め、以前の街並みを知る人達にとっては複雑な思いもあります。だからこそ住民の方々同士のコミュニティ作りを遠野山里ネットとして、これからもお手伝いさせて頂けたらと思っています。

大阪から岩手は近い距離ではありませんが、復興を果たしつつある陸前高田を是非見に来てください。街並みは変わっても、変わらない笑顔で皆さんのお越しをお待ちしております。

## これから被災地に寄り添って

### ～2017年度 東北応援バス～

3生協で約6年に及ぶ「東北応援バス」の最終回(計68回目)となった第3回スタディ研修。ベテラン揃いの参加者で、現地見学(視察)後にそれぞれの民泊先へ行き、交流体験をおこないました。



第3回 東北スタディ(民泊)研修  
(11月3日～7日) 28名参加

4日目の解散式で。  
民泊を受け入れてくれたお宅のみなさんと





ずっとボラの会  
主催

東北の現状と課題 ～私たちにできること～

## 大阪の地で、東北の応援をし続けましょう

12月9日 参加36名

復興の現状やこれからの課題について一緒に考えようと、ずっとボラの会主催の報告会が行われました。



佐伯さん



林さん

### 一緒に応援しませんか

#### 「ずっとボラの会」の活動って？

- ①パルコープの店頭で震災応援グッズ販売を実施（月一回）
- ②地域のまつりやイベントに出店し、震災応援グッズ販売を実施
- ③交流会を開催し、現地の様子や活動や大阪で出来る支援について懇談

#### まずは会員登録を！

登録方法：zuttovora@yahoo.co.jpに  
下記の内容をメール送信ください。

- ①お名前 ②お電話番号 ③FAX有無 ④携帯番号  
⑤ご住所 ⑥性別 ⑦連絡方法 1.PCメール 2.携帯メール（メールアドレスも）⑧車の使用の可否  
※いただいた個人情報は、『ずっとボラの会』の活動以外では使用いたしません

始めに、代表の佐伯さんから「2013年6月に生まれたずっとボラの会は、翌7月に手探りながらも販売会をスタート。2017年10月には100回を超えることができました。生協の東北応援バスは今年度で終了しましたが、ずっとボラの会の活動を通じて大阪でできる応援を続けたいと思います」と挨拶がありました。

6年間、現地岩手に常駐されているパルコープの林さんを招いて、主にパルコープの組合員さんや職員がボランティア活動をした陸前高田市・大槌町の今の姿を報告いただきました。（以降要旨）

大震災の後、沿岸部どここの地域も「安全な街づくり」ということで高い防潮堤を建設したり、盛り土をして高上げした所に住居をつくるなど復興がすすんでいます。

あるアンケートで復興を感じるのは「住まいが落ち着いた」と

この6年半で被災地から教えたもらったことは「同じ悲しみを二度と繰り返しては欲しくない」という強いメッセージを持つているということ。語り部の釘子さんはボランティアが訪れる度に「あなたの避難所はどこか知っていますか？そこへ行ったことがありますか？十分な備蓄があるか確認しましたか？」と聞かれます。

私たちができることは、このメッセージを、自分ごととして真剣に考えて行動することだと思っています。そして、被災地の事を忘れないことです。

※2017年9月時点の団地数



NO.96

## 被災者に寄り添い、絆をつなげる支援活動を

関西3生協の復興応援バスで一番出向いた先が岩手県・陸前高田市です。この街の“奇跡の一本松”から車で10分も行けば宮城県で、自称「岩手の湘南」とっておられる土地柄です。

震災から6年と10カ月経ったこの街で、私が最も感じた場所が半年前にオープンした“市立図書館”です。嵩上げ地にできた商業施設に隣接されたこの図書館は、来館者がすでに7万人で、市の人口の約3倍に及んでいます。それほど待ち望まれた場だと思い、図書館司書さんに「一番の特徴は?」と尋ねてみますと、「図書を読んだり、借りたりするだけでなく、人が集う憩いの場にしたいです…」と。例えば、児童コーナー傍には“離乳室”や“おやこトイレ”があり、すぐ横の非常口外は芝生の“おにわ”もあります。また東日本大震災に関わる図書が原発事故関連含め、1,500冊を有していると伺いました。皆さんも岩手に行かれた際には、この図書館に立ち寄ってみられてはいかがでしょうか。

もう一つは、個人商店さんが『まちゼミ』という名で、店主やスタッフが講師になって、プロならではのコツや知識、趣味のことを教えてくれる少人数のミニ講座です。第3回目となった12月には、20店舗ほどで開催し“包丁の研ぎ方”や“おしゃれラッピング”、“タイヤの健康診断”などに人気があったとのこと。お店の特色を活かして、これからのまちづくりと生業をつなげて、商店さん同士で復興を進めておられる姿にも感じました。

（岩手県遠野市に常駐する  
パルコープボランティア事務局・林さんより）



### ずっとボラの会(東北応援バス参加者の有志の会)よりお知らせ

<今後の販売会の予定> ぜひ、お立ち寄りくださいね。

| 日 程                 | 会 場       |
|---------------------|-----------|
| 2月4日(日)10:00~15:00  | 東中浜店      |
| 2月17日(土)10:00~15:00 | よどがわ防災まつり |
| 2月25日(日)10:00~15:00 | 東都島店      |

### 店頭で東北グッズ販売と募金活動などを行いました。

◎震災復興イベント「東北の現状と課題」(12月9日) 売上げ22,990円と募金2,277円

◎忍ヶ丘店(1月7日) 売上げ61,320円と募金666円

### ご協力ありがとうございます

東北支援募金の状況(2017年3月21日~2017年12月20日)  
20,446,820円 (この金額には2016年度繰越金・注文書での募金・店舗などに設置の募金箱・ずっとボラの会での物販などを含みます)

※OCR注文書では11月2回から、  
注文番号を「1420」に変えて受付を続けます

※東北応援に関する情報はホームページでも見ることができます。<http://www.palcoop.or.jp/shinsai/higasinihon/>  
※パルコープの店舗一覧はこちら。<http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/index.html>

パル・よどがわ・なら  
組合員さんの

## 2017年度 第3回 東北スタディ(民泊)研修

11月3日~7日 28名参加

2日目・3日目は各家庭に分かれて活動。家族のかたとともにすっかり打ち解けて、各家庭で賑やかに本当の家族のように盛り上がっていました。

### ■ 武蔵さん宅(気仙町)

民宿を営んでおられる武蔵さん宅では、朝から海へ出向き漁のお手伝い。立派なたこやほたてを運びました



### ■ 蒲生さん宅(広田町)

「陸前高田市産業まつり」がたまたま開催されており、参加。午後からは、蒲生さんの畑で収穫をお手伝い

### ■ 金野さん宅(米崎町)

りんご農家のお宅で朝からトラクタいっぱいになるまで収穫。おかあさん手作りの伝統おかし「がんつき」もいただきました



### ■ 村上さん宅(広田町)

塩もみしたタコを大きな釜でゆでました。釜は震災当時ライフラインが止まった時、お風呂を沸かしたりご飯を作るのにと活躍したそう

### ■ 畠山さん宅(広田町)

家の裏に生い茂る木々などの撤去作業をお手伝い。女性の一人暮らしで「あきらめていたがきれいになって感激です」と話されていました



### ■ 木村さん宅(広田町)

畑でキャベツやブロッコリーの収穫などをお手伝い。3日目は箱根山へ登頂もしました



### ■ 佐藤さん宅(矢作町)

ご自宅の庭に散らばったたくさんの落ち葉かき。家族の方と大変仲良くなり、または是非来たいと約束されていました

津波被害のタピック45の震災遺構に入って見ると、テレビや新聞等報道とは異なった空気を感じました。民泊に泊めていただきお手伝いのつもりが逆におもてなしを受けてしまい、心がいやされました。陸前高田がすごく身近に感じられるようになりました。

残念ですが今回が最後と言うことで今後はできるだけ東北産の物を買ったり少しでも応援していきたいと思っています。

(枚方市 生田さん)

2月は

(大阪府からのお知らせ)

洗剤 お風呂 洗い物 ちょっとの工夫で きれいな川に

## 生活排水対策推進月間

川などの水の汚れの原因の約8割がトイレや台所、お風呂、洗濯など日常生活から出る「生活排水」です。この生活排水の影響は、河川流量が減少する冬期に大きくなります。

大阪府では2月を「生活排水対策推進月間」とし、ご家庭からの生活排水をできるだけ汚さずに流すための工夫を呼びかけています。

### みなさんに心がけてほしいこと!!

- ◆食器や鍋の汚れは、紙などで拭き取ったり、ヘラでかき取ってから洗いましょう。
- ◆味噌汁、スープ、飲み物などは必要な分だけつくり、残り物を流さないようにしましょう。
- ◆油は使い切る工夫をし、捨てる場合は、流しに流さずに新聞紙に吸い込ませたり、固形化するなどしましょう。
- ◆石けん、洗剤、シャンプーなどは適量を使いましょう!

大阪府広報担当副知事  
もずやんと家族



下水道や合併浄化槽等を利用していても、これらの取組は、処理施設への負担を減らすためにも有効です。

大阪府環境農林水産部 環境管理室 TEL 06-6210-9585

【大阪府生活排水対策に関するホームページはこちら】

大阪府 生活排水

検索

<http://www.pref.osaka.jp/kankyohozen/sei-hai/>





## ごみ分別学習会

12月13日 鶴見北地域活動委員会(大阪市) つるみ店組合員集会室 参加15名



プラスチック製の  
桶やハンガーは何ごみ  
でしょうか？

段ボールは  
ヒモで束ねて出して  
ください

幅広い年代の方におせち料理を知ってもらい、家庭でもおせち料理を食べる習慣をもってもらうために今回、「和風おせちセット」製造のカモ井デリカ・小倉さんにお越しいただきました。カモ井さんのおせちは組合員さんのアンケートにより、組合員さんの好みに合うように改善を重ねているそうです。

「ごみ分別アプリ」について詳しくはこちら



ごみが分別になり何年もたちますが、生活していく中で「どのごみに属するのかかわからない」などごころの悩みを解消するために、大阪市の旭区・鶴見区・城東区を管轄する城北環境事業センターから3名の職員の方をお招きして学習会を開催しました。

大阪市では、減量、分別、再生と平成3年をピークにごみの量が減りつつあります。大きく分けて普通ごみ、容器包装プラスチック、資源ごみ、古紙・衣類収集がありま



す。容器包装プラスチックで迷った時は「プラマーク」を目印に、中身がのこっているものや、汚れの取れないものは普通ごみなどに教わりま

た。また、分別がわからない時は、大阪市環境局ホームページや、パンフレットで確認。現在では「ごみ分別アプリ」が配信されており、間違えないように役立てる事ができます。

電池や、インクカートリッジ・蛍光灯・水銀体温計などは、拠点回収、ということ

大阪市「ご家庭で出るごみ」のホームページ ➡ <http://www.city.osaka.lg.jp/kurashi/category/3016-1-2-0-0-0-0-0-0.html>



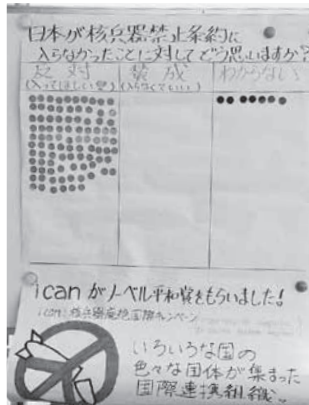
## 12月8日はなんの日？

12月10日 くずは地域活動委員会(枚方市) 西くずは店 店頭 参加10名



皆さん12月8日が何の日かパツと思ひ浮かぶでしょうか？ 1941年、日本がハワイの真珠湾に奇襲をかけて米国に宣戦布告をした日、つまり太平洋戦争が始まった日です。くずは地域活動委員会では、地域の方に、戦争の恐ろしさ・愚かさを改めて認識してほしいという思いから、毎年この日に合わせて、グループ「憲法を学ぶ会」と合同で取り組みを行なっています。この日は、朝10時から西くずは店の店頭で来店いただいた方に「ヒバクシャ国際署名」への呼び掛けと、日本が核兵器禁止条約に入らなかったことに対してどう思っていますか？という意識調査を行いました。

日曜日の寒空の下、最初は皆さんもまばらでしたが、立ち止まって署名してください。自らシールを貼りに来てくださった方と多くの方に協力いただきました。署名は、90分間で82筆も集まりました。生協のベースは平和、という思いのもと、長年受け継がれているこの活動。立ち止まり「若い人にもっと関心をもってほしいね」とおっしゃられる方も。また見かけた際は、ぜひご協力よろしくお願いたします。



アンケートボードは、日本が核兵器禁止条約に参加しなかったことに対して「反対」の意見が多数を占めるという結果に



署名して下さった組合員さんの声  
意識はしているけど自分だけでは何をしたらいいかわからない。だから有難いです



## 食べましょう!! おせち料理

参加29名  
(うち子ども2名)

11月24日 交野南地域活動委員会(交野市) 交野組合員集会室

「無添加で日持ちする訳ってなぜ?」。答えは「袋の中に下味をつけた具材を入れて、調味液を入れ、空気を抜き、不活性ガス(窒素ガス)を充填したあと、密閉し調理と加熱殺菌を同時にすること」で日持ちがするそうです。袋物のおせち商品は、箱詰めおせちの補充にも役立つんですね。単品ごとに賞味期限を表記しているの



見栄えよく完成!!



重詰めのポイントは①正面を決める(見た目が良くなる)②銀カップへ盛付ける(カップごと重箱へ。詰めやすい)(中央の男性が小倉さん)



## 迎春試食会と干支の貼り絵

11月23日 東住吉南地域活動委員会(大阪市) 鷹合西会館 参加22名



委員さんによる  
迎春商品の説明



以前食べたものは味も歯ごたえもなかったのですが、今日のは歯ごたえもあり注文しようと思いました

参加者の感想

にあわせて、堂本食品のおせち4品セットも出されました。ローストビーフの食べ比べもあり、北海道産黒牛ローストビーフ(交雑牛)・北海道産ローストビーフのそれぞれの特徴を手描きしたボードも使って分かりやすく説明されていました。



細かい作業もみんなでやれば楽しい



私たち母娘みたいに仲良しな戌の貼り絵になりました



## 12月度の委員会の主なとりくみ (11/21~12/20)

| とりくみ内容別       | 委員会数 | 参加人数  |
|---------------|------|-------|
| 産地工場見学        | 5    | 76    |
| 取引先を講師に学習会    | 3    | 42    |
| 平和のとりくみ       | 1    | 10    |
| 試食会           | 27   | 1,359 |
| etc. その他のとりくみ | 11   | 212   |
| 合計            | 47   | 1,699 |

- 迎春試食会  
11月21日 さだ地域活動委員会 (枚方市)
- 迎春試食会と干支の額作り  
11月21日 つだ地域活動委員会 (枚方市)
- 若草食品見学  
11月22日 清水パル委員会 (大阪市)
- ちきりや  
11月22日 枚方みなみ地域活動委員会 (枚方市)
- 迎春のおすすめ  
11月22日 交野東地域活動委員会 (交野市)
- お正月の準備に！試食会  
11月22日 宗谷地域活動委員会 (枚方市)
- 迎春フェア  
11月22日 此花地域活動委員会 (大阪市)
- 迎春商品学習会  
11月22日 門真合同地域活動委員会 (門真市)
- なかむら農園  
11月23日 山田・中宮パル委員会 (枚方市)
- 迎春商品おためし会  
11月23日 守口西部地域活動委員会 (守口市)
- 迎春試食会と干支の貼り絵  
11月23日 東住吉南地域活動委員会 (大阪市)

- 有田コープファーム見学  
11月24日 なお店舗パル委員会 (枚方市)
- 迎春試食会  
11月24日 寝屋川西地域活動委員会 (寝屋川市)
- 食べましょう！おせち料理  
11月24日 交野南地域活動委員会 (交野市)
- 迎春試食会  
11月24日 まきの地域活動委員会 (枚方市)
- お正月は生協商品で！！  
11月24日 浪速地域活動委員会 (大阪市)
- 迎春試食会  
11月24日 南港地域活動委員会 (大阪市)
- 見て・味わって・ふれあおう・コープ商品  
11月25日 寝屋川東地域活動委員会 (寝屋川市)
- おしゃべりお茶会～迎春商品お先に味見  
11月25日 東成地域活動委員会 (大阪市)
- 美吉野農園見学  
11月26日 南住吉パル委員会 (大阪市)
- 生協商品と市販商品の食べ比べと  
手作り品作り  
11月27日 寝屋川中央地域活動委員会 (寝屋川市)
- 川口水産見学  
11月28日 深野パル委員会 (大東市)
- 店舗クリスマスケーキ試食会  
11月28日 住之江地域活動委員会 (大阪市)
- 迎春試食会  
11月30日 四條畷北地域活動委員会 (四條畷市)
- etc. ちくわを使った節約料理と冷めても  
おいしいお米  
11月30日 高野地域活動委員会 (枚方市)
- エム・シーシー食品  
12月4日 伝法パル委員会 (大阪市)
- etc. お料理講習会  
12月5日 くずは地域活動委員会 (枚方市)
- etc. スクラップブック  
12月5日 旭地域活動委員会 (大阪市)
- パーティー料理講習会  
12月6日 守口中南部・西部地域活動委員会 (守口市)

- etc. ボールのオーナメントを作ろう  
12月6日 城東北地域活動委員会 (大阪市)
- etc. えとのクラフト (犬)  
12月6日 長宝寺パル委員会 (交野市)
- etc. おしゃべりCAFÉ  
12月6日 長居パル委員会 (大阪市)
- etc. Xマス＆迎春試食会  
12月7日 なお地域活動委員会 (枚方市)
- etc. 店舗クリスマス試食会  
12月7日 星ヶ丘地域活動委員会 (枚方市)
- etc. COOP商品を使って楽しくクッキング  
しよう！  
12月7日 鶴見南地域活動委員会 (大阪市)
- 不二製油見学  
12月8日 生野地域活動委員会 (大阪市)
- etc. 店舗クリスマス試食会  
12月8日 都島南地域活動委員会 (大阪市)
- etc. おもてなし料理  
12月8日 岩船パル委員会 (交野市)
- etc. パーティー料理講習会  
12月9日 守口中南部・西部地域活動委員会 (守口市)
- etc. 12月8日は何の日  
12月10日 くずは地域活動委員会 (枚方市)
- etc. 生協商品を使ってクリスマスクッキング  
12月11日 寝屋川南地域活動委員会 (寝屋川市)
- etc. ごみ分別学習会＆クリスマスケーキ試食  
12月13日 鶴見北地域活動委員会 (大阪市)
- etc. クリスマスケーキデコレーション試作・  
試食会  
12月13日 枚方公園地域活動委員会 (枚方市)
- etc. 日本の節句 お正月  
12月16日 くずは地域活動委員会 (枚方市)
- etc. 学校給食を作って食べませんか  
12月16日 寝屋川まちづくり連絡会 (寝屋川市)
- etc. 商品の試食と食べ比べ  
12月18日 木田パル委員会 (寝屋川市)
- etc. アイシングクッキーを作ろう  
12月19日 中宮北・高陵・磯島パル委員会 (枚方市)

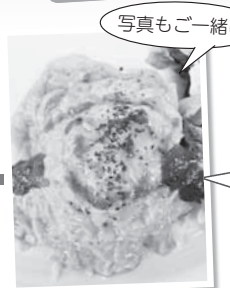
※とりくみのお知らせは該当地域の共同購入・個配の組合員さんにお届けしています。

みんなに広めよう!!

## 私のお気に入り募集!!

- 食べた感想、使った感想
- わが家での使い方 (アレンジレシピも大歓迎)
- おすすめポイントなど

- お気に入り商品の名前 (雑貨でもOK)
  - 商品のエピソード
  - ①住所
  - ②お名前
  - ③組合員コード
- をご記入のうえ、お気軽にご応募ください!!



※応募いただいた写真はお返しすることができません。ご了承ください。

「これよく買うよ!」「これ便利!」そんなみなさんの生協のお気に入り商品をぜひ教えてください!!  
ご応募お待ちしております☆

ご応募いただきました内容は、順次ばるタイムで紹介させていただきます。ご紹介させていただいた方には図書カードをプレゼント☆  
※商品のリクエストコーナーではありません

HPの専用フォームからの応募  
郵送の場合: 〒534-0024 大阪市都島区 東野田町1-5-26 おおさかパルコープ 機関紙ばるタイム係  
メールの場合: paltime@palcoop.or.jp までお送りください。



←「ヒバクシャ国際署名」はパルコープホームページの専用フォームからできます。

ご協力ありがとうございます  
35,436筆 (1月16日現在)

## 視覚に障がいのある組合員さんと共に 活動を続けてきて ボランティアチーム



ボランティアチームのみなさん



声の商品案内CD

毎週の商品カタログを音訳する「声の商品案内」はカセットテープからCDになり、今では人の声から自動音声へと移行し始めていて現在、食品のみ自動音声で発行しています。

また、「届いた商品の明細を点字で発行して欲しい」と利用者さんの一言から「点字明細書」の発行が

1983年、当時おおさかパルコープではなく、しろうきた市民生協、わち市民生協、みなみ市民生協と呼ばれていた時代に、しろうきた市民生協、エリアの方から「生協を利用したいけど視覚に障がいがあるので利用できません。利用できる方法を考えたい」という声が上がった。この「声の商品案内」がスタートしました。

その後、視覚に障がいのある組合員さんが総代さんになり資料の点訳が必要だということ、点訳講習会を開き点訳できるメンバーを揃え、現在のボランティアチームの形ができて今年でちょうど20年になります。

おおさかパルコープのボランティアチームは、視覚に障がいのある組合員さんへのサポートと、交流を深める活動をされています。メンバーの出原さんにお話をうかがいました。

## 厚生労働大臣表彰 「ボランティア功労者」を受賞しました

2017年12月14日、大阪府庁にて行われた「ボランティア功労者に対する厚生労働大臣表彰」伝達式にて、パルコープボランティアチームが表彰されました。

この表彰は、多年にわたるボランティア活動の実践を通じて共に支えあう地域社会づくりに貢献し、その功績が特に顕著であると認められる団体・個人などに贈られるものです。



浜田大阪府副知事より表彰状を受け取る、ボランティアチームの出原さんと許斐さん

## ★チームメンバー (後継者) 募集

点訳や音訳の資格は要りません。商品案内CDも明細書の点字版、メール版も主にパソコンでの操作です。ほんのちょっとの基本とパソコン操作を覚えていただければ大丈夫です。これからも長く続けていくために一緒に活動しませんか？  
ご興味のある方は組合員活動部 ☎06-6242-0904) まで

## 商品フェアなどの企画も「声」から実現

これまで、みかん狩りやブロッコリーの収穫体験にも行きました。七夕コンサート、津軽三味線、朗読劇など。

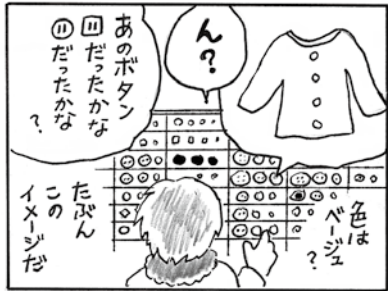
「声で聞くだけではどんな商品なのか分からないのがある」という声で『商品フェア』も開催し、昨年9回を終え、そろそろ10回目の企画を考えなくてはと思っています。



第9回商品フェアのようす (2016年10月29日)



どなたでもお気軽に参加できます



#### 〈共通略記号〉

(対) = 対象 (持) = 持ち物  
(¥) = 費用 (申) = 申し込み先  
(定) = 定員 (問) = 問い合わせ  
(集) = 集合 (保) = 保育  
(受) = 受付 (M) = メニュー  
(主) = 主催  
(締) = 申し込み締め切り

((締)のないものは申し込み不要です。(保)のないものは保育はありません)

- ・午前7時に暴風警報発令時、また危険と判断したときは中止します。
- ・本部・組合員会館・組合員集会室は駐車場がありません。
- ・視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイド・手話ボランティア制度を利用することができます。事前にご連絡ください。

次回はるタイム通常号発行は2月26日です。

いただいた声は、機関紙はるタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。また、お預かりした個人情報掲載時とパルコプからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。

## イベント情報

※(締)のないものは当日直接、会場へお越しください

### パルちゃん広場ぽっかぽか

親と子が「ホッ！」とできる広場をめざします。  
楽しいおもちゃ・絵本を用意して、みなさんの参加を待っています。  
途中からの参加・途中退室もOK。申し込みはいりません。  
(対) 就学前のお子さんと保護者 (持) おむつ、タオル、お茶など  
(¥) 1家族1回100円 (主) パルちゃん広場ぽっかぽか



|      | 日 時                                                                   | 場 所                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 枚方   | 2月6日(火)10:00~12:00<br>3月6日(火)10:00~12:00                              | 枚方組合員会館<br>(枚方市大垣内町3)               |
| 寝屋川  | 2月2日(金)10:30~13:15                                                    | 寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20)                 |
|      | みんなで楽しいランチタイム♪<br>昼食持参可能。希望者には軽食の用意ができます(1家族200円・当日申し込み)。離乳食はご持参ください。 |                                     |
| 阿倍野  | ※2018年1月~3月末(予定)までは、<br>エレベーター工事のため休館となります                            | 阿倍野組合員会館<br>(阿倍野区阪南町6)              |
| 城東   | 2月5日(月)10:30~12:00<br>2月26日(月)10:30~12:00                             | 城東組合員会館<br>(城東区成育1)                 |
| つるみ店 | 2月21日(水)10:30~12:00                                                   | つるみ店2階 組合員集会室<br>(鶴見区横堤5)           |
| 星ヶ丘店 | 2月16日(金)10:00~12:00                                                   | 星ヶ丘店2階 組合員集会室<br>(枚方市星丘3)           |
| 守口   | 2月15日(木)10:30~12:00                                                   | パル守口福祉センター2階<br>守口組合員集会室(守口市大枝東町14) |
| 今津   | 2月26日(月)10:30~12:00                                                   | パル鶴見福祉センター2階<br>今津組合員集会室(鶴見区今津北1)   |

### ママCAFE in 今津



(月1回開催予定)

子育て世代のママ、子どもさん連れのママ、プレママたちが気軽にしゃべりをしてお茶できるCAFEです。組合員さんも組合員さんでなくてもOKです。食べ物は持ち込み自由です。

日時 2月23日(金)11:00~14:00  
3月2日(金)11:00~14:00  
場所 今津組合員集会室(鶴見区今津北1)  
(¥) 1家族100円  
(主) パルちゃん広場ぽっかぽか今津

### 常設型子育て広場パルちゃん広場「すくすく」

親子で1日ゆっくりすごせる「居場所」です。時間内なら、いつ来てもいつ帰ってもOKです。いろんなおもちゃがみんなを待っています。  
※事前の申し込みは、いりません  
※昼食持参可

(対) 就学前のお子さんと保護者  
(¥) 1家族100円  
(主) 子育てサポートステーション



#### 2月「すくすく」の開いている日



2月生まれのお誕生日会は  
2月20日(火)です

|     |    |    |     |     |     |
|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 火曜日 |    | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |
| 木曜日 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 |     |

時間 10:00~15:00  
場所 城東組合員会館3階  
(城東区成育1)

表記のない イベントの申し込み・問い合わせ先は  
組合員サービスセンター

☎ 0120-299-070 FAX 0120-299-230  
携帯・PHSからは ☎ 072-856-7671(有料)  
( 月曜・土曜 9:00~17:00 )  
( 火~金曜 9:00~18:00 )

★ HP「組合員活動カレンダー」もチェック! [http://www.palcoop.or.jp/au\\_tori/calender/](http://www.palcoop.or.jp/au_tori/calender/) Event information

### ふれあい喫茶by夢くらぶ

日時 2月20日(火)11:00~14:00  
場所 寝屋川組合員会館1階  
(寝屋川市大利町20)

“ホッと一息”できる場を提供しています。  
(M) きつねうどん、ミックスサンド、  
ぜんざい、コーヒー・紅茶(各フ  
ッキー付)  
(¥) 各100円  
(主) ふれあいサロン夢くらぶ

### 第10回ひらかた食育カーニバル

日時 2月10日(土)10:00~15:00  
場所 ラポールひらかた(枚方市新町2)

今年のテーマは「未来を創る食育」。  
タイトルは「もずくちゃんから見た里  
山・里海」。生協が行なっているサン  
ゴ再生もずく基金の活動を軸に、環境  
を守る里山・里海づくりがわかる楽し  
い体験を通して学べます。  
(問) 枚方市健康総務課 ☎072-841-1319  
(主) 枚方市、枚方市食育推進ネットワ  
ーク会議、枚方市教育委員会  
(枚方合同地域活動委員会として出展)

### アースちゃんカフェ ~おめでとう4周年~

参加費  
無料

日時 2月12日(月)11:00~13:00  
場所 ながお店 組合員集会室  
(枚方市長尾元町2)

『市民協同発電しょ』4周年をお祝い  
しましょう。◎おみくじクイズ◎ぜん  
ざいのおふるまい。12:00~カルタ大  
会で景品をゲットしよう!!  
(主) (問) NPO法人  
リアルにブルーアースおおさか  
☎ 070-5659-8147 (担当・武田)  
※パルコプが加入しているNPO法人です。

組合員さんの  
声にこたえて

#### お知らせ

### 「食べてスマイル」カタログの 配置を改善しました

一番下に配置せざるをえなくなりご  
不便をおかけしておりましたが、1月  
3回カタログセットより、「食べてス  
マイル」を上配置に戻させていただきます  
(別チラシなどが上にある場  
合もあります)。  
なお、「よりすぐり」カタログが一  
番下の配置になります。

## 乳幼児と楽しむ わくわくコンサート

日時 2月19日(月) 10:30~11:45

会場 寝屋川組合員会館



<出演者>わくわく音楽隊  
(音楽講師のみなさんによるボランティアグループ)

<参加費> 1家族100円  
<定員> 80名(申し込み多数の場合は抽選)  
<締め切り> 2月9日(金)  
結果はハガキにて連絡(2月13日頃)

保育はありません。  
みんなで一緒に楽しみましょう!

<申し込み・問い合わせ先>  
組合員サービスセンター(9ページ下参照)  
<主催> 子育てサポートステーション

※どなたでも参加していただけますが、  
内容は乳幼児向けのものとなっています。

## みんなで歩こう 御堂筋

平和の大切さをアピールしながら御堂筋を歩きます

ピースワレー 2018は  
5月9日(水)です



※詳細は、次号146号でお知らせする予定です

## 視覚・聴覚障がい者とボランティアの学習・交流会

言葉たくみに、電話や訪問による勧誘販売や還付金詐欺など様々な手口での  
消費者被害に関する相談が全国の消費者センターなどに多く寄せられていま  
す。特に高齢者、それも大阪に被害者が多いと言われています。  
トラブルの事例や手口などを知り、トラブルに合わない為にどうすればいい  
のかを学び共に考えたいと思います。

日 時: 2月19日(月) 10:00~15:00  
会 場: 京橋事務所(本部) 3階 大会議室

①学習会: 10:00~12:00  
あなたもねらわれている!!~被害に合わないためにはどうする?~  
講 師: 酒井 佐代子さん(消費生活専門相談員)  
②視覚・聴覚障がい者とボランティア交流会: 12:00~15:00  
参加費: 昼食代として300円

申し込み締め切り: 2月9日(金)  
申し込み・問い合わせ先: パルコプ組合員活動部  
☎ 06-6242-0904 FAX 06-6242-0926

主 催: くらしネット「福祉」

\*手話通訳が付きます(ボランティア)  
\*ガイドヘルプ(ボランティア)が必要な方は、参加申し込み時にお申し出ください  
\*午前7時の時点で暴風警報発令時、また危険と判断した時は中止となります

組合員会館、組合員集会室の地図はホームページでも見れます。 [http://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/au\\_ji\\_iti\\_kumiai.html](http://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_iti_kumiai.html)









応募方法は下記をご覧ください

クイズ正解者の中から抽選で10名に図書カードをプレゼント

⑤ブルー

①節分の次の日

ヨコのカギ

②1「利益」と書く

③果実の外皮の内側にある薄い皮 栗の○○○○

④屋根などに積もった雪をかき落とし取り除くこと

⑤原子論

⑥キング

⑧日本の国鳥

⑩入院患者が、必要なときに看護師を呼ぶための装置

⑪数と量

⑬すぐれた著作物

⑮元素記号 Fe

⑰安打

⑲代々その家に伝わる教えや戒め

⑳学校教育で、自然界の事物・現象を学ぶ教科

⑦大判・小判など、金貨の異名

⑧島へ帰ること

⑨いつも会って顔を知り合っていること

⑪燕

⑫図と画

⑬雨が多く降ること

⑭全体を統一する仕組み

⑯西に沈もうとする夕日

⑰物事をする場合のかんどころ

⑲肉や野菜などをみじん切りにする器具

⑳地球の表面で、水におおわれている部分

㉑物や金の使いみち

㉒涙を鼻腔に導く管

【14号の正解】コマンナ

応募総数 315通

正解者数 315通

クロスワードクイズ

出題：溢

二重ワクの文字を並びかえて、下のヒントを参考に意味のある言葉にしてください。

① ヒント：国産大豆を粗く砕いて作る

〈顔の形別！チークの入れ方〉

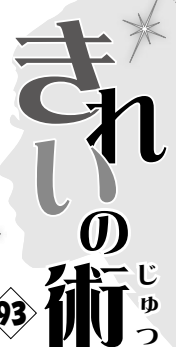


シャープにみせるために、頬骨の最も高い位置からこめかみにかけて、斜め上にチークを入れていきます。

大きくぼかしてしまうとより丸く見えてしまうので、ぼかしすぎには要注意！

頬骨の最も高い位置の少し下あたりから横方向にぼかして入れます。そうすることで、横にボリュームが出るので顔がふっくらした印象に！

視線を横方向に流すことで上手に面長をカバーすることができますよ！



メイクアップを楽しみましょう

今回は10名さまにプレゼント！

Q 自分に似合うチークの入れ方が分かりません。教えてください！

A チークは顔の印象を決める大事なお化粧品の一つですよね！私達の顔に立体感を与えてくれたり、健康的で華やかな印象をプラスしてくれたりします。そんな優秀なチークも間違った使い方をしてしまうと、顔が丸く見えたり長く見えたりと逆効果なんです。今回は顔の形別にチークの入れ方をご紹介いたします☆

回答者：(株)クラブコスメチックス 近藤 有里さん

★今月のプレゼント

コープ チークカラー PK301 ピンク 3.2g 定価 本体838円(税込905円)

ふんわり発色でお肌に透明感を与えてくれるほほ紅♪可愛らしいピンクの色味で表情を優しく柔らかく見せてくれます。



144号での応募は135名でした。

応募方法（クロスワードクイズ・きれいの術）

クイズの答え、または「コープ チークカラー希望」と書いて、機関紙ぱるタイムに対するご意見、住所、氏名（ふりがな）、組合員コードを記入して、ハガキまたはeメールでご応募ください。お化粧品に関する悩み・質問もどうぞ。

※クイズと化粧品の応募は別々にお願いします  
 ※化粧品希望の場合、クイズの答えは不要です

■締め切り 2月10日(土)消印まで有効

■当選者発表

プレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

■宛先

〒534-0024 大阪市都島区東野田町1-5-26  
 生活協同組合おおさかパルコープ 機関紙ぱるタイム係  
 パソコンメールや携帯電話メールでの応募は右記アドレスへ [paltime@palcoop.or.jp](mailto:paltime@palcoop.or.jp)

ホームページからも専用フォームで応募できるようになりました！



HPの専用フォームからの応募



●毎月の検査室だよりはHPにも掲載しています。[http://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/kensashitsu.html](http://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu.html)  
 ●放射能検査の取り組みは [http://www.palcoop.or.jp/radioactiv\\_lab/index.html](http://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/index.html)

商品検査室だより

12月度

おいしい赤飯



お申し出

ストックしていたレトルトごはんが、まだ賞味期限内なのにパサパサしていて硬さが均一じゃなくおいしくなかった

検査室からの回答

常温で長期保存できるレトルトご飯は非常に便利な商品ですが、保存方法で食味変化が発生する事があります。

ストックしていた製品が立てられた状態で保存されていたり、長時間温かいものの近くに置かれた場合、パッケージ内の水分が移行して乾燥した部分と水っぽい部分ができることがあります。商品を水平

に保ったまま積み重ねることで、中の水分が偏ることなく適度で均等な柔らかさで食べられます。長期間保存する場合は置き方にご注意ください。



縦置き △



横置き ○

≪無駄なく上手に備えるローリングストックのすすめ≫  
 カンパンなどの長期保存が可能な食品(非常食)以外に、日常生活の中で使っている食品を備蓄に利用する「ローリングストック」という方法も提唱されています。普段使いの食品をうまく補充し無駄なく消費することで、防災の備えを充実させるだけでなく、非常時に対する心構えも持つことができますね。

〈12月度検査状況(17.11.21～17.12.20)〉 【商品検査のとりくみ】 商品検査数 1989件（前年同月1558件）

| 検査の種類         | 検査件数 | 注意品 | 内容と結果                                                |
|---------------|------|-----|------------------------------------------------------|
| 微生物検査         | 1161 | 7   | 注意品については再検査、継続調査を実施しましたが、商品回収・人体危害にかかわる不適合はありませんでした。 |
| 残留農薬検査        | 86   | なし  | 問題ありませんでした。                                          |
| 理化学検査         | 494  | なし  | 問題ありませんでした。                                          |
| 残留放射能検査       | 69   | なし  | 生鮮・一般食品を検査し、全て検出はありませんでした（検出限界値は各20ベクレル/kg）。         |
| 輸入食肉検査        | 44   | なし  | 問題ありませんでした。                                          |
| 外注検査に出したものの他* | 1    | なし  | 問題ありませんでした。                                          |
| その他*          | 134  | なし  | 問題ありませんでした。                                          |

【商品の相談受付状況】 264件（前年同月265件）  
 人体危害（腹痛下痢、スキントラブルなど）での、複数発生商品ははありませんでした。

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

理事会・監事会報告

2017年度 第9回  
 1月12日

| 事業概況<br>(単位：千円) | 12 月 度    |       |       | 累計（4月～12月） |       |       |
|-----------------|-----------|-------|-------|------------|-------|-------|
|                 | 実 績       | 計画比%  | 前年比%  | 実 績        | 計画比%  | 前年比%  |
| 供 給 高           | 5,363,459 | 100.7 | 101.3 | 42,957,178 | 98.9  | 99.9  |
| 供 給 剰 余 金       | 1,364,732 | 100.8 | 102.9 | 11,040,232 | 99.3  | 101.0 |
| 福 祉 剰 余 金       | 5,959     | 145.5 | 166.3 | 45,862     | 137.3 | 157.4 |
| 事業総剰余金          | 1,487,939 | 100.2 | 102.9 | 12,149,033 | 99.5  | 101.4 |
| 事 業 経 費         | 1,160,730 | 96.5  | 97.4  | 10,839,224 | 97.8  | 99.8  |
| 事業剰余金           | 327,209   | 116.2 | 128.5 | 1,309,808  | 115.5 | 117.0 |
| 経常剰余金           | 344,922   | 116.1 | 125.9 | 1,477,998  | 117.4 | 116.7 |

〈監事会報告〉2017年度 第9回定例監事会（1月12日）

①12月8日監事会以降の監査状況を報告確認しました。 ③店舗監査の日程と参加する監事を確認しました。  
 ②店舗事業ヒヤリングを行いました。

いただいた声は、機関紙ぱるタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。また、お預かりした個人情報掲載時とパルコープからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。



▶▶16ページより続く



生産者さん おじゃまして〜す

〜和歌山県・(株)豆紀〜

## 特集

大豆をひき割った翌日には仕込みはじめるので  
鮮度が良いという点にも自慢です

(平井さん)



企画開発部 部長  
荒牧 和弘さん

豆紀はもともと茨城県の納豆メーカーの受託生産工場として、1998年にスタートしました。

ほどなくしてコープきんき様とのおつきあいが始まり、2007年よりコープきんき共同開発商品の受託製造を開始しました。生協さんとのおつきあいが始まる前も「国産ひきわり納豆」を製造・販売していましたが、生協さんの要望にもとづいて粒径を細かくして製造するようになりました。

“ひきわり納豆”と“粒納豆”は、味も風味も違うんです

粒納豆の製造工程は、「原料選別→大豆を水に浸す→蒸す→納豆菌をかける→発酵」ですが、ひきわり納豆の場合、水に浸す前に大豆をひき割る工程が必要です。また、ひき割ることで皮がなくなり表面積も大きくなるので発酵にかかる時間が短くなります。こういった違いから、食感だけでなく味や風味も粒納豆とは違ってきます。さらに、皮がなく粒納豆より細かいので、消化しやすいご年配の方や赤ちゃんの離乳食にも向いていますね。

原料の大豆は、現在は北海道産の「とよまさり系大豆」を使用しています。この大豆は良質で、白い・大粒という特徴があり、おいしい「ひきわり納豆」となります。



品質管理課 課長  
平井 克司さん

当社では、自社でひき割るというのもこだわりのひとつです。原料大豆ができるだけ劣化しないよう、乾燥機にはかけずに“生のまま”ひき割っています。そして、ひき割った翌日に仕込みはじめるので鮮度が良いということも自慢ですね。ひきわりの場合は、ひき割ってからできるだけ早く納豆にすることがポイントなんです。

また、ひきわり納豆は比較的発酵が速いということから、粒納豆とは別の発酵室で条件を変えて発酵させ、品温管理には特に気を遣っています。

大豆の畑や製造単位によって蒸す時の条件が微妙に変わってくるので、まずサンプルテストをしてから本生産に入ります。発酵の具合を、検査員が抜き取り検査をしながら見極めるんですね。

我々は食品を扱うメーカーとして、ISO22000認証(食品安全マネジメントシステム)を取得したり規定を厳しくしたりと品質管理に重点を置いています。品質管理に終わりはありません。これからも「安心・安全」の食品づくりを前提に、よりおいしい納豆づくりに励んで参ります!



## CO-OP 国産ひきわり納豆 (たれ・からし付)

40g×3

企画回:  
毎週企画

2月2回は  
本体95円  
(税込103円)



## 豆知識

白い点々は、納豆菌が活発になっている証拠! カビじゃないよ!

発酵がすすみやすいがゆえに、ひきわり納豆ではよく見られますが、むしろ、納豆菌が活発なこの状態を目指して作っているんだそうです

ひきわり納豆ができるまで

【ひきわり納豆だけの工程】



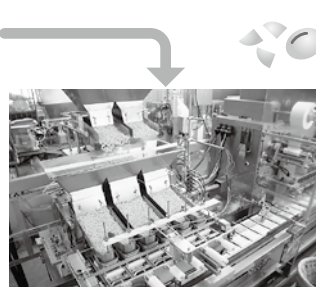
あらかじめ選別された大豆をさらに目視で選別。ひき割り機の中でひき割った大豆は2枚のふるいにかけ粒径をそろえる



原料大豆がこんなに細かく!



蒸した大豆を取り出し、納豆菌をふりかける。ひきわり納豆は発酵しやすいので、臭いの出にくい納豆菌を使用



計量しながらパック詰め



ひきわり納豆専用の「室」へ。約16時間で発酵

## 特集②

## 便利な商品 // もっと♡

コープ商品には

「こんなのがあったらいいな♪」の声で生まれた、生協でしか買えない商品がまだまだたくさんありますよ! 便利な商品のこと、「もっと知ってもらいたい!」

## 知ってもらいたくて

## もっと♡

## 便利に使ってほしい! // スマホでコープ!

インターネットから共同購入や個人宅配の注文ができる「eフレンズ」。注文書お届け当日の昼12:00~提出日の翌日25:00(深夜1:00)までが受付時間なので、夜のくつろぎの時間であわてず注文が可能です。

“スマホ”でも簡単お買物♪

さらに、スマホからでも手軽に注文できるので、ちょっとした空き時間や外出先でもササッとお買物。専用のアプリを使えば、カタログも見れて商品情報も確認できますよ! 普段、注文書に記入して提出いただいている方も、これを機会に“スマホ”でチャレンジしてませんか?

※利用にはeフレンズの登録が必要です(無料)。詳しくはこちら→→→



テレビCM  
2月17日からオンエア!

コープのことをもっと広げるために今回、コープきんきでテレビCM放送を実施します。上記の3品の商品紹介や「スマホでコープ」のアピールを分かりやすく説明。

今後のテレビCMにご注目ください!



只今、  
コープで  
買い物中。

## 組合員さんの声にこたえて

パルコープでは、組合員のみなさんから寄せられた声を、商品や運用の改善にいかすとりくみをしています。ホームページでもご覧ください。  
<http://www.palcoop.or.jp/blog/koe/>

## ホームトンバナナの登録サイクル追加

現在「ぱるな」を登録しています。おためしで食べた「ホームトンバナナ」もおいしかったので、交互に隔週登録にしたいのに「登録サイクルが同じため、できない」との事…。自動登録の様にサイクルを選べたら便利なのに。



港配センター  
配送担当  
津田さん

組合員さんの希望がかなって嬉しいです。一人の組合員さんの声から実現した事は、生協でしかできない事だと思いました。

【回答】登録バナナは海外からの調達となり、原料の調整に時間がかかりましたが、2018年の3月からお届け分より、「ホームトンバナナ」の隔週サイクルを増やすことができるようになりました。また、新たに「隔週AC週」を増やすことで、「ぱるな」と「ホームトンバナナ」を交互で注文していただけます。(商品部・農産担当)  
※詳しくは今週配布の別チラシをご覧ください

ホームトンバナナ  
500g前後(4~6本)  
本体298円  
(税込322円)

登録は  
2月2回  
2月3回  
の注文書で!



栽培時農薬無散布で栽培されたバナナです。食味はさっぱりとした甘み特徴

利用には登録が必要です。お届けサイクルは、「毎週」「隔週AC週」「隔週BD週」「4週に1回」のいずれかが選べます

※ご要望などは、配送担当者や組合員サービスセンター・店舗サービスカウンターへお伝えくださるとありがたいです  
TEL0120-409-555 FAX0120-409-880 Eメールはinfo@palcoop.or.jp



**P1**

みんなに広めよう!!  
「私のお気に入り」第31弾

**P2**

東北スタディ研修(民泊)第3回報告  
遠野通信、ずっとボラの会

**P3**

震災支援ずっとボラ報告会  
「くらしの公開講座」再案内

**P4~7**

組合員活動のコーナー  
ボランティアチーム活動紹介

**P8~9**

イベント情報  
ミラフロレス

**P10~11**

みんなでエコ2018アンケート  
認知症学習会報告  
コープシアター例会報告  
カルチャー講座生徒募集

**P12**

商品検査室だより  
理事会・監事報告

**P13**

きれいの術  
クロスワード  
クイズ

今月の  
プレゼント

**P14**

特集②便利な商品&  
スマホでコープ!  
組合員さんの声にこたえて

**P16~15**

特集①「CO・OP国産ひきわり納豆」  
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

〜和歌山県・(株)豆紀〜

**子どもは赤ちゃんの時から食べています。**  
**国産のひきわり納豆を毎週安く買えて有難いです。**  
(利用された組合員さんの声より)



共同購入で一番利用が多い納豆、「CO・OP北海道の小粒納豆」を作っておられる豆紀さん。  
今回は、その豆紀さんご自慢の「CO・OP国産ひきわり納豆」に注目!  
納豆メーカーには珍しく、自社で大豆をひき割っているという、手間のかけようからも分かる  
納豆愛についてお聞きしました。

手間のかかる  
次男坊を  
どうぞよろしく  
お願いいたします!

長男



CO・OP  
北海道の小粒納豆  
(たれ・からし付)  
45g×3

次男



CO・OP  
国産ひきわり納豆  
(たれ・からし付)  
40g×3

豆紀  
“3兄弟”

長女



北海道の極小粒納豆  
(たれ付)  
35g×3

自動注文  
システム

どの納豆も  
「自動注文」  
対象ですよ♪

「CO・OP国産ひきわり納豆(たれ・からし付)」の記事は15ページに続く▶

**Pa・ぱっとクッキング 142**

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

「CO・OP国産ひきわり納豆」を使って

**ひきわり納豆のモチモチ大根もち** 1人当り307kcal

**材料・2人分**

ひきわり納豆……………2パック  
大根……………400g  
④(塩……………小1)  
桜えび……………大2  
豚こま切れ肉……………80g  
⑥(酒…小1、しょうゆ…小1/2)  
細ねぎ……………少々  
小麦粉……………大4  
塩……………少々  
ごま油……………大2

**作り方**

- ①大根は3mm厚さの輪切りにし、横に3mm幅のせん切りにする。④をふり10分程おいてしんなりさせる。その後水気をしっかり絞ってボウルに入れる。
- ②豚肉は1〜2cm大に切り、⑥をまぶす。細ねぎは小口切り。
- ③①に②、桜えび、ほぐしたひきわり納豆を入れて混ぜ、小麦粉と塩を振り入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油大1を熱し、③の半量を入れて丸く広げ、ふたをして4〜5分焼く。焼き色がついたら返し、中に火が通るまでこんがり焼く。

**\*ひきわり納豆で、もちもち感をアップ!**



※普通、大根もちはおろして作りますが、これは千切りで少し時短♪