



CO-OP 大きな果肉のブルーベリージャム 400g

食パンを食べる時に、娘が「^{ぶどう}葡萄めって〜」と持ってきます。
大きな果肉だからこそ!!
ブルーベリーだけ先に食べて、
普通のジャムパンになってます。笑。
(九区 木本さん)

【企画回：8月2回】

※実際に入っているのはブルーベリーです



みんなに広めよう!!



第35弾

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。



国産の
ごぼう、にんじんを
胡麻の風味がきいた
マヨネーズソースで
和えています

ごま風味ごぼうサラダ 100g×2

ごぼうサラダの素を使って一品料理。マイタケをサッとボイルして
水気を切り、たっぷりの“あらびきこしょう”と合わせる。上にパセリ
のみじん切りか、しその葉の千切りを。

(寝屋川市 河田さん)

【企画回：8月5回】

※写真は内容の見本です



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

岩手からの復興だより ⑤

陸前高田市気仙町今泉地区に於いて約900年前から続くと云われている「気仙町けんか七夕祭り」。この重さ約3トンの山車同士をぶつけ合うという毎年8月7日に開催される勇壮な祭りを運営・運行する、気仙町けんか七夕祭り保存連合会に所属しております。

今年は震災後初めて今泉地区の嵩上げ地での開催とあって、会にとっては節目の年となりそうです。私も仲間たちも、ようやく故郷で祭りを開催出来る事を心から喜んでおります。

とはいえ町も復興半ば。製作作業の参加者も資金も限られる中、試行錯誤は今後も続いていきそうです。

これからも被災地に寄り添って

陸前高田市

三陸おさかなファクトリーさかなや
村上 大介さん



「もったいない」を「ありがとう」へ

パルコプのフードドライブの取り組みがスタートしています

パルコプは、「パルコプ子ども食堂フードバンク」を立ち上げ、6月からフードドライブの取り組みをスタートさせました。

組合員さんにご家庭で余っている食品を持ち寄っていただき、パルコプ子ども食堂フードバンクまたはフードバンク関西を通じて、それを必要としている地域の子ども食堂や福祉団体、施設に寄付します。

食品の流れ



フードドライブ活動で ご提供いただいた品数と量目

2018年6月度

たくさんのご寄付の食材ありがとうございました。組合員の皆さまからのお気持ちは、子ども食堂の方へちゃんとお届けします。

全ての店舗(9店)の合計	214品	58.8Kg
全ての組合員会館(4会館)の合計	28品	5.7Kg
総合計	242品	64.5Kg

次のフードドライブ(回収週)は、
 店舗は7月22日(日)～28日(土)です。
 ※組合員会館・本部は7/23(月)～27(金)
 引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

実施日時・回収場所

店舗は
 毎月末週の
 日曜日～土曜日
 ※12月は第3週
 (詳しくは店頭のパスターを確認ください)

組合員会館は
 毎月末週の
 月曜日～金曜日

時間は
 それぞれの営業時間内



・フードドライブとは？

ご家庭で、賞味期限は切れていないが、忘れられて保管されたままになっている、「もったいない食品」を、参加者が持ち寄り集めて、フードバンクに寄付するチャリティイベント。フードバンクは、それら食品を回収ボランティアの手で支援を必要とする人達に無償で届ける。

日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品(食品ロス)が年間500万～800万トンも発生。これらは、食品流通関連企業・外食産業・家庭から排出されるが、家庭で廃棄される量が最も多く、家庭から出る生ごみの中の2.2%が手つかずの食品で、賞味期限がまだ過ぎていない未使用の食品が4分の1も。

●パルコプのホームページでも詳しく紹介しています
http://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/fooddrive.html



ご寄付いただきたい食品(常温品)

- お米(白米・玄米・アルファ米)
- パスタ、素麺などの乾麺
- 缶詰・レトルト食品・インスタント食品
- のり・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料(醤油、食用油、味噌など)

以下の食品はお引き取りできません。

- ・冷蔵食品、冷凍食品、農産品(お米除く)
- ・賞味期限が明記されていない食品
- ・賞味期限が切れている食品
- ・賞味期限が1ヶ月を切っている食品
- ・開封されているもの
- ・生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ・アルコール(みりん、料理酒は除く)



ミナミの繁華街に近い、島之内にある老人憩いの家も入るビルの2階。16時半頃に部屋をのぞくと、子どもたちが宿題をしたりゲームや塗り絵を楽しんでいる。
 ここには台所が無いので、調理は少し離れたマンションの1室を借りて行なっている。この日のメニューは、カレーライス(ワインナー乗せ)と、スパニッシュオムレツ、ポテトサラダ、さくらんぼ。聞くと「週の初めに大阪で大きな地震があったので簡単なメニューにしました」とのこと。普段はボランティア(登録は約30人)3、4人でメニューを考えて作っている。

「野菜不足な子どもたちにとって、コップさんからいただく野菜は本当に助かっています」と言っていた。

わがまちの 子ども食堂 訪問記

③

こどものへやしま☆ルーム

- 場 所：大阪市中央区
- 開催日：毎週水曜日
- 参加費：幼児～高校生無料
- ◆facebook：
<https://www.facebook.com/kodomoheshimaru>
1384359398324365/



福井 潤一郎さん



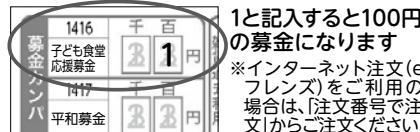
マンションの家賃負担などが今後の課題。「調理ボランティアさんも不足しているので、ぜひきてほしい」と福井さん

子ども食堂 応援募金

にご協力をお願いいたします

パルコプでは、エリア内の子ども食堂を応援する活動を進めています。集まった募金は、子ども食堂の援助費用(配達ガソリン代・高速代など)に活用いたします。

<募金方法> 注文書の募金カンパ欄1416へ



募金の状況(2018年6月20日現在)
 2,839,845円

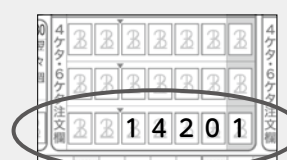
※こども食堂に関する情報はホームページでも見ることができます。http://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/

✧ これからも被災地に寄り添って ✧

ご協力ありがとうございます

東北支援募金の状況(2018年3月21日～2018年6月20日)
 16,096,294円 (この金額には2017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)

<募金方法>
 8月2回は注文書の
 6ケタ注文欄【1420】で



※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/
 ※パルコプの店舗一覧はこちら。http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/index.html

緊急 西日本豪雨災害緊急募金 にご協力ください

2018年7月、梅雨前線の活動などによる九州地方から東海地方にかけての豪雨により、多くの死者・行方不明者がするなど甚大な被害が発生しています。パルコプでは、支援活動として緊急募金にとりくみます。

<募金方法>
 8月2回注文書の
 募金カンパ欄【1417】で
 ※受付期間など詳しくは今週配布の別チラシをご覧ください





CO・OP商品を使って楽しくクッキング

6月7日 榎本パル委員会(大阪市) 今津組合員集会室 参加13名(うち子ども1名)

そば粉のガレット

ガレット生地は粘り気の調整が難しく少しづつ水を加えたりし、生地が厚くならないよう手早くフライパンを揺らし、チーズ・ハム・トマトをトッピング！お皿に盛り付けベビーリーフを飾る



小原さんのベビーリーフ
25g 冷蔵
企画回：毎週企画

ルッコラ・水菜
などの5種以上の
幼葉を
ミックス

いただきます～す！



榎本パル委員会では、料理好きなパル委員さんがバラエティ豊かなメニューの料理教室を昨年7月から月に1度のペースで開催されています。9時過ぎにはパル委員さんが集まり、材料の計量やテーブルへの分配など細かな準備をスムーズに完了され、10時には参加者も集まり時間通りに始まりました。

この日のメニューは、そば粉のガレットと、コーンクリームスープ。「ガレットはブルターニュ地方の郷土料理で…」と料理のミニ知識やパルの商品情報もご案内しながら、作り方の説明、実際に作り方も見せていただいた後、参加者各々が実際にフライパンで実習です。スープも添えて素敵なランチが出来ました。熱いうちが美味しいと説明を受け、すぐに試食。参加の皆さんから口々に「おいしい！朝食にいいよね！」「家族が喜ぶわ！」「トッピングを変えると子どもも食べれるね！」との声が上がりました。魅力的なメニューのためか若い組合員さんばかりの参加でこれから委員会の広がりが楽しみです。



南枚方支所見学

4月3日 さだ地域活動委員会(枚方市) 参加4名



物流センターから届いた荷物を配送車に積み込めるように準備している倉庫を見学(男性が中嶋支所長)

新しい支所には「託児室」もあり、女性も働きやすい職場を目指しています



さだ地域活動委員会では、自分たちの地域にできた配送センターを見学しに行きました。配送で届く商品がどのようになっているか、また日頃、近所の組合員さんなどから聞いている疑問なども直接、中嶋支所長に聞くことができました。以前の配送センターからだと渋滞にも巻き込まれることもあり片道30～40分かかっていただけ、今は、近所だと5分、一番遠い地域でも片道20分で行くことができます。その話を聞いて「渋滞を走ってくるのと、そうでないのとは精神的にも違うよね」と参加者。

元々はスーパーの跡地という

倉庫では商品をトラックに積み込む前の仕分けの様子や、冷蔵庫・冷凍庫も見学。参加者からは、「私達への配達がスムーズにいくように、尽力されていることがよくわかりました」と感想がありました。

「お店が出来ると思ってうれしかったのよ」との声に、「お店以上に頑張らせてもらいます!!」と中嶋支所長。最近では、パルステーション※と違って、直接支所に商品を受け取りにきていただくシステムをはじめました。最初は火曜日だけでしたが、すでに100人を超える組合員さんにご登録いただき、現在は水曜日と木曜日も行なっています。



※パルステーション…組合員さんに、支所まで商品を取りにきていただくシステム。手数料もかからず、決まった配送時間に受け取るのが難しいという方にピッタリ。(南枚方支所では火曜・水曜・木曜、午後12時～19時の間)

※パルステーションについての問い合わせは組合員サービスセンターへ

0120-409-555

くらし
平和
環境
食

組合員活動の
コーナー



季節を楽しむガーデニング講習会

5月18日 北畠パル委員会(大阪市) 阿倍野組合員会館 参加27名(うち子ども1名)



自然応用科学(株)
川路さん

お話の後は、カタログに載っていた花苗を使って寄せ植え体験。川路さんが、植え込みの注意点やポイントテーブルを回りながら教えてくださり、自宅でのガーデニングのヒントをたくさん得ることができました。

まずは寄せ植えの基本のお話から。「植物がどういう風に成長するかをイメージして植える配置を決めることが大事。寄せ植えは立体感を楽しむもの。背の高いものは苗をまっすぐ、低くてもつりするものは角度を付けてあげることでより立体的になりますよ」と川路さん。花の大きさや色のバランスを考えたり、カラーリーフを使ったり、自分のアレンジひとつでバリエーションを楽しめるといってお話を聞きワクワクした気持ちに。

共同購入カ
タログ「くら
しのパートナ
ー」に載って
いる「花と野
菜の培養土」など、土と肥料の専門メーカーである自然応用科学(株)の川路さんと日清商事(株)桑野さんを講師にお招きして、園芸の基礎知識・ガーデニングのコツを学ぶための講習会を開きました。

花と野菜の培養土 5L
企画回：8月2回



そのまま
使える
元肥入りの
培養土

完成！成長が楽しみ♡



土はぎゅっぎゅとしっかり入れます▶

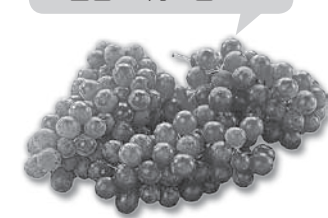
鉢底石の量は、土の中が酸欠にならないよう土の量に対して4分の1ぐらいがいいですよ



デラウェア収穫体験

6月15日 寝屋川打上地域活動委員会(寝屋川市) 参加14名

産直 デラウェア 冷蔵
200g+50g 2～4房
企画回：8月2回



ハサミを使って収穫も
なかなか難しいね～(汗)



参加者からは、「生産者の方々とお話できてよかった。良い経験ができました」「手間ひまかけられて手元に届くありがたさを実感しました」との声がありました。

初参加のパル委員さんは、「デラウェアの収穫体験には初めて来た、とても楽しい」と言われ、主催した委員さんが「これからも一緒にいろんな取り組みをしようね」と声をかけられていました。生産者さんと交流したり、学習もできるパル委員会と一緒に活動しませんか。



仲村さん

「産直デラウェア」の産地、羽曳野市なかむら農園に収穫体験に行ってきた。



「色付きのいい、実がぎっしりのぶどうを収穫してくださいね」と仲村さん

6月度の委員会の主なとりくみ（5/21～6/20）

とりくみ内容別	委員会数	参加人数
産地工場見学	10	129
取引先を講師に学習会	2	33
試食会	1	103
etc. その他のとりくみ	7	104
合 計	20	369

※上記以外に、大阪まちづくり連合会が「身近な水環境の全国一斉水質調査」（6月3日）、寝屋川まちづくり連合会が「環境フェア」（6月10日）に参加しました。

小川珈琲見学
5月22日 萱島パル委員会（寝屋川市）

和菓子の万寿や見学
5月24日 枚方公園地域活動委員会（枚方市）

川喜見学
5月25日 都島北地域活動委員会（大阪市）

etc. 私たちのゴミの行方は
（東大阪都市清掃施設組合見学）
5月25日 大東東地域活動委員会（大東市）

etc. 料理講習会
5月25日 くずは地域活動委員会（枚方市）

リバース見学
5月29日 大阪中央地域活動委員会（大阪市）

城東北地域商品フェア
5月30日 城東北地域活動委員会（大阪市）

タカキベーカーリー見学
5月31日 大東中地域活動委員会（大東市）

etc. わんちゃんのパンを作って食べよう
6月2日 榎本パル委員会（大阪市）

etc. 全国一斉水質調査と身近な河川調べ
6月2日 都島南地域活動委員会（大阪市）

etc. 震災バザー
6月3日 くずは地域活動委員会（枚方市）

クラブコスメックス
6月6日 大阪西地域活動委員会（大阪市）

etc. COOP商品を使って楽しくクッキングしよう
6月7日 榎本パル委員会（大阪市）

ハグルマ見学
6月12日 枚方香里地域活動委員会（枚方市）

なかむら農園見学
6月14日 やまだ地域活動委員会（枚方市）

サングリーン企画
6月14日 守口中南部・西部合同地域活動委員会（守口市）

全農ミートフーズ見学
6月15日 都島北地域活動委員会（大阪市）

北坂養鶏場見学
6月15日 殿一パル委員会（枚方市）

なかむら農園見学
6月15日 寝屋川打上地域活動委員会（寝屋川市）

etc. おしゃべり喫茶
6月15日 浪速西・東パル委員会（大阪市）

※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!!

「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☆



写真も一緒に

（例）

- 商品と人物が一緒に写っているもの
※お写真はご本人さんでも子どもさんでもOKです
- 使っているところの写真（料理の写真など）

※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。

HPの専用フォームからの応募



ご応募いただきました内容は、順次は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

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 機関紙はるタイム係
メールの場合：paltime@palcoop.or.jpまでお送りください。

家計簿をつける事は“くらしの役に立つ”

（6月27日）
京橋事務所（本部）



は、20年以上続けてきた「くらしネット家計」のメンバーが集まって活動を行っています。これまでは、日本生協連が取り組んでいた「全国生計費調査」のために、パルコープの組合員モニターさんの家計簿を集約して報告する活動が主でした※。この日はグループとして活動する最初の日。日本生協連が発行している「家計・くらしの調査の報告」を見ながらの意見交流では、地域や年代によって使われるお金が違ったり、4月が年金支給月で収入があることなど家計の実態



メンバーには、家電が消費する電力量や電力料金を測定する検知器（コンセントに付けるタイプ）を付けている方もいるそう

が見て取れました。後半はメンバーの中で、行政などが主催する学習会に参加した情報を共有。「エコライフ講座」でエコライフが学べる事や、この間の地震の関係で防災の話題にもなりました。「家計簿を書くことで自分自身に意識付けができるし、お給料も手取り分のお金だけでなくどんな項目が引かれているのか興味を持つようになった」いつもの月より水道代が増えていて調べたら水漏れが判明したこともある」と、家計簿をつける事はいい面がたくさん!これからはくらしの役に立つ活動を続けます。

グループ「家計簿」

- 登録メンバーは7名
- テーマは「エコなくらし、より良い快適なくらしをめざす」

お友だちと楽しく一緒に『グループ活動』をやってみませんか？

★ グループ活動とは… ★

組合員さん5名以上集まれば、どなたでも参加できる活動です。活動テーマを決めて“自主的・自発的”に、くらしや社会のことを考えます。

グループ活動の内容紹介

- 子育ての悩みを考える
- 食生活や食育について学ぶ
- 子ども達のために平和を伝えるために学ぶ
- 環境問題について考える

現在22のグループが活動しています

など

※活動費の補助があります

子育て奮闘中のお母さん、成長期のお子さんのいるお母さん、子どもが手を離れて時間が出来たし…食や暮らしのこと学んでみたいなあというお父さん、お母さん、気軽にしゃべりしながら、楽しく学んでみませんか？



新しい「グループ」を立ち上げたい方はぜひ、グループ説明会にご参加ください。

日時 8月23日（木）10：30～12：00
申込締切 8月22日（水）17：00まで

場所 パルコープ京橋事務所（本部）3階

参加申し込み・問合せは
組合員サービスセンター（9ページ下参照）へ

どなたでもお気軽に参加できます

※(締)のないものは当日直接、会場へ
お越しください

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



〈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8月27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。

イベント情報

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	8月21日(火)10:00~12:00	枚方組合員会館(枚方市大垣内町3)
寝屋川	※8月はお休みです	寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20)
阿倍野	※8月はお休みです	阿倍野組合員会館(阿倍野区阪南町6)
城東	※8月はお休みです	城東組合員会館(城東区成育1)
つるみ店	8月8日(水)10:30~12:00	つるみ店2階 組合員集会室(鶴見区横堤5)
星ヶ丘店	8月3日(金)10:00~12:00 9月7日(金)10:00~12:00	星ヶ丘店2階 組合員集会室(枚方市星丘3)
守口	※8月はお休みです	パル守口福祉センター2階 守口組合員集会室(守口市大枝東町14)
今津	8月20日(月)10:30~12:00	パル鶴見福祉センター2階 今津組合員集会室(鶴見区今津北1)

ママCAFE



(それぞれ月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おしゃべりしてお茶できる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。(¥) 1家族1回100円

今津	※8月はお休みです 場所 パル鶴見福祉センター2階 今津組合員集会室(鶴見区今津北1) (主) パルちゃん広場ぽっかぽか今津	福島	※8月はお休みです 場所 福島組合員集会室(福島区福島7) (主) 子育てサポートステーション
----	---	----	---

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



8月「すくすく」の開いている日



8月生まれのお誕生日会は
8月28日(火)です

火曜日	7日	21日	28日
木曜日	2日	23日	30日

9日、14日、16日は広場が休みになります

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)

ふれあい喫茶by夢くらぶ

日時 8月21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) 夏野菜カレー、きつねうどん、コーヒー・紅茶・アイスコーヒー
(各クッキー付)

ミニミニバザー
があります

(¥) 各100円
(主) ふれあいサロン夢くらぶ

講座一日体験教室

「わくわくピアノ」

日時 8月24日(金)13:00~15:00
場所 寝屋川組合員会館3階
(寝屋川市大利町20)

よく知っている曲をピアノでひいて楽しみましょう。

(定) 5名
(締) 8月3日(金)

見えない・見えにくい方のためのiPhone講演会

日時 8月25日(土)10:00~12:00
場所 パルコープ京橋事務所(本部)
3階(都島区東野田1)

iPhoneが実はとても便利なことをご存知でしょうか？今回、全盲でiPhoneのベテランユーザーである品川博之さんを講師にお迎えしてiPhoneの音声読み上げ機能(ボイスオーバー)を使った主に初心者向けの便利な使い方のお話をさせていただきます。

講演会終了後はご希望の方を対象に、後日、開催予定の個別対応学習会の受付を予定。iPhoneをお持ちでない方もお申込みいただけます。また、一般の方で「見えない・見えにくい人がどのように使っているの？」と興味のある方もどうぞ。

(締) 8月10日(金)
(申)(問) パルコープ組合員活動部
☎ 06-6242-0904
(主) グループ「さざ波」

※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伝えください。

ホームページ
からのお知らせ

わが家のトマト料理 まだまだ大募集！

今週で一株トマトの5kg8週コースも終わり、次週(7/30~8/3)からは、ご予約の方には加子母トマトのお届けがスタートしますね♪現在ホームページでは、以前はるタイム147号で募集した組合員さんのトマト料理写真を公開中！まだまだ応募受付中です。トマトの美味しいこの季節、組合員さんどうしてトマトの食べ方を共有しませんか？お気軽にご参加ください。



応募期間 2018年10月1日(月)まで受付

応募特典 もれなく100ポイントプレゼント

メールでの応募はこちらのアドレスへ: kouhou@palcoop.or.jp
①組合員コード②ニックネーム③トマト料理写真④タイトル⑤写真のレシピやコメント
⑥ポイント付与先(共同購入またはご利用店舗)をご記入の上お送りください。

パル子ちゃんボーイフレンドの名前も募集中！

前回のはるタイムでパル子ちゃんファミリーを紹介し、パル子ちゃんのボーイフレンド名を募集しました。受付終了まであと少し！まだの方はぜひご参加ください♪

パル子ちゃん

ボクの名前を考えてね

候補名から選ぶ
または自由記述

①まこと
②すぐる
③きょうた
④(自由記述)
※お一人様1つ

ご応募いただいた方にはもれなくプレゼントがあります

7月31日(火)まで消印有効

★ 応募方法 ★

郵送の場合：はがきに、候補から選んだボーイフレンドの名前または考えてくださった名前と、応募者情報(お名前・組合員コード・住所)をご記入の上、下記に送付

〒534-0024
大阪市都島区東野田町1-5-26
おおさかパルコープ
機関紙はるタイム係

メールの場合: paltime@palcoop.or.jp
☆プレゼントは8月中旬から順次発送予定

HP専用
フォーム
からの応募



紹介した企画の詳細は、ホームページ「楽しむ参加する」をご覧ください。他にも現在受付中の企画も確認することができます。
http://www.palcoop.or.jp/enjoy_join/



組合員会館、組合員集会室の地図はホームページでも見ることができます。 http://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_iti_kumiai.html





(左から) 中本正弘会長、中本弘之社長、
パルコプ：木川理事、庄司理事

中本農園へ訪問し、お見舞金をお渡ししました

小松菜を栽培する中本農園さんでは、2月の大雪の影響でビニールハウスが20棟以上倒壊するなど甚大な被害を受けました。

5月18日にパルコプの組合員理事が石川県にある産地へ訪問、お見舞金をお渡ししました。中本会長、中本社長から被害の状況などをお聞かせいただき、ビニールハウスなどの視察も行いました。

(7月10日の時点で13棟のビニールハウスが復旧されました)

中本農園さんをお見舞い訪問して

中本農園さんの小松菜は、一年を通じて、ハート栽培され、安全でおいしいと評判です。スムージーにすると「味が違う」と言われています。その秘密は土作りにあり、牛糞をすきこんだ土はふかふかで驚きました。また、肥料に魚粉などを混ぜる事で、おいしい小松菜になるというお話でした。

農業で地域の雇用も担っているのも、一年中栽培のできる小松菜を主に栽培しているとお聞きしました。100メートルもあるビニールハウスが何棟もあり圧倒されました。中では、パルコプ用に出荷される小松菜が手作業で大事に袋詰めされていました。

中本農園さんでは、より農薬の少ない安全で本当のうまさがる野菜を届けられるよう頑張っておられますので、私たちも、これからも継続して利用する事で、安定した農業ができるよう、応援していきたいと強く思いました。

(パルコプ組合員理事・木川さん)



(写真上) ビニールハウスの上
に大雪が積もり倒壊したの
で撤去。訪れた際には空き地
になっていました(写真右)
無事だったハウスの視察

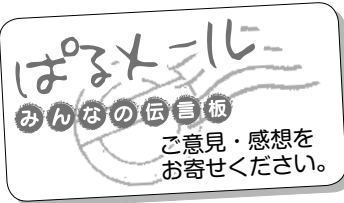


小松菜

180g

企画回：毎週企画

※ハート栽培…化学合成農
薬・肥料ともに、生産地
域の慣行栽培に比べて3
割以上減らしたものと



■パソコンメールや携帯電話メールで
のお便りは下記のアドレスへ
paltime@palcoop.or.jp



← カメラ機能のある携帯電話
はこれを読み取るとアドレ
ス入力のかわりになります

毎回楽しみにしています。
今回はパル子ちゃんに家族、
ボーイフレンドがいると知っ
てびっくり！面白いですね。

パル子ちゃんの家族に驚き！

門真市 田村 由佳さん

真摯な姿勢を実感

寝屋川市 岡田 好恵さん

通常総会の記事興味深く読
みました。皆様の真摯な姿勢
が、生協を支えていることを
実感しました。

ハガキまたはeメールで、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
記入してお送りください。クイズ
が無い号もどうぞ。掲載した方には
図書カードをお送りします。

〒534-0024

大阪市都島区東野田町1-5-26
おおさかパルコプ
機関紙ぱるタイム係

仲間と 感動を分け合いました

枚方市 伊藤 寿子さん

150号で、コープシアタ
ーの催し物「はなれ警女お
りん」を取りあげていただき
りがとございます。8名の
仲間と感動を分け合いまし
た。コープシアターは、スタッ
フの方々が意欲的に取り組ん
でくださっていて感謝です。

もちもち感があって やめられない「ぱるな」

交野市 安藤 智子さん

定期購入でオリジナルバナ
ナぱるな700gを注文して
いますが、もちもち感があ
ってやめられず毎日食べていま
す。1週間もつように半分に
したり調節しています。



地球にも お財布にも やさしい

夏のエコは節電がポイント

組合員のみなさんは、どんな「エコ」を心掛けておられますか？
私たちのくらしの中から二酸化炭素(CO₂)をなるべく出さないこ
とが、地球温暖化防止につながります。

まずは「1日エコライフチャレンジ」そして「毎日をエコライフ」
にしませんか？

8月2回注文書のアンケート欄で

1日エコライフに チャレンジしましょう♪

家族で決めた1日を「わが家のエ
コライフデー」とし下記の問1～問
5までをご家族でチャレンジし、参
加した家族の人数を1～9の数字で
8月2回注文書アンケート欄にご記
入ください。



8月2回の
注文書



回答は各問ごとに参加した家
族の人数をご記入ください。

エコライフ項目		1日で減らせる CO ₂ 削減量の目安
問1	冷房時の室温を28℃設定にする	149g
問2	冷蔵庫の設定温度「強」から「中」に変える	93g
問3	電球型ランプやLEDに取り替える	127g
問4	シャワーは不必要に流したままにしない	127g
問5	自動車運転はふんわりアクセル (eスタート)	532g

※1日で減らせるCO₂の量は目安です。

出典：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」他

インターネット注文サイト「eフレンズ」からも回答できます(増資・募金・アンケート・サービス申込みボタンをクリック)

1日エコライフに参加してみた感想や温暖化防止
へのメッセージをお寄せください。

・切り取って配送担当へお渡しください。

パルコプ開発部・環境担当行き

ふんわりアクセルは
いつでも簡単にできるの
で、これからも意識して
とりくみたいと思います

昨年チャレンジ
された組合員さん
の感想をご紹介

土日は各部屋ではなく、
なるべく一つの部屋に集まって
過ごす時間を長くすることで、
クーラーや扇風機を使用する台数を
減らせるのでとても良い。
1カ所に集まることで
家族の会話も増える。

ペットボトルを凍らせ
て室内に置きました。
(2リットル5本)



理事会・監事会報告 2018年度 第2回 7月11日

事業概況 (単位：千円)	6 月 度			累計 (4月～6月)		
	実 績	計画比%	前年比%	実 績	計画比%	前年比%
供 給 高	4,966,873	97.5	102.6	14,211,453	99.9	100.4
供給剰余金	1,298,096	99.5	104.3	3,722,811	101.3	102.4
福祉剰余金	5,354	159.5	83.7	12,474	119.6	80.9
事業総剰余金	1,434,107	100.1	104.6	4,102,066	101.6	102.6
事業経費	1,272,602	98.5	102.1	3,693,672	98.1	101.8
事業剰余金	161,505	114.9	129.8	408,394	150.6	110.6
経常剰余金	167,479	115.0	130.8	443,142	145.3	110.8

〈監事会報告〉2018年度 第3回定例監事会(7月11日)

①前回監事会以降の監査状況を報告確認しました。

②共同購入事業のヒアリングを行いました。

おもに討議、確認した内容

●地震対策報告

●2018年度6月度事業報告

●2018年共同購入年末年始配送について

●2018年度監事監査方針と計画

●くらし・他団体、その他報告

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

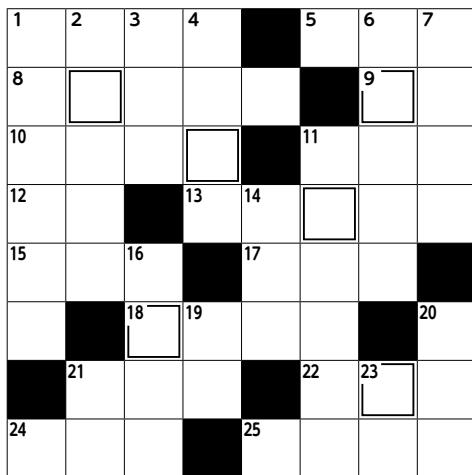
- ⑨ フロア
⑧ にぎやかなお祭りさわぎを伴う催し
⑤ 水中で体を浮かせるための環状の浮き具
① イカ釣り船の灯

- ② マウンテン
③ ヨコのカギ
④ 脚の前面
⑤ 「超音波診断」の俗称
⑥ リン

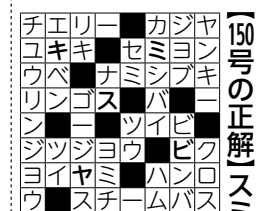
- ⑦ 年の若い者や未熟な者
⑧ 朝鮮料理独特のトウガラシ
⑨ 急ぎの用件
⑩ 登山で露営すること
⑪ リニアモーターカーの略
⑫ 波乗り

- ⑬ タテのカギ
⑭ イカを細長い刺身につくり、つけ汁にわさびや生姜などを添えた料理
⑮ 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。

出題：溢



① ヒント：和豚もちぶた使用



応募総数 326通
正解者数 321通

- ① 背もたれがあり、クッションのきいた長椅子
② 樹皮の繊維を和紙の原料とするクワ科の木
③ フランス語の「はい」
④ エアコンディショニング
⑤ しななく
⑥ その物だけが持っているさま
⑦ またたく間
⑧ 目に明るい感じを起させるもの
⑨ あかご、あかんぼう
⑩ かば焼きにしたうなぎを細かく切り、薄く刻んでもんだきゅうりと三杯酢であえた料理
⑪ 物を打ちたたいたための、鉄製の大形の槌

- ⑫ 150号の正解スミビヤキ
⑬ チエリ
⑭ ユキ
⑮ ウベ
⑯ リン
⑰ ジョ
⑱ ヨ
⑲ ウ

ファンデーションがよれるのを防ぎたい！

一番気温が高くなる季節。どうしてもメイク崩れ、気になりますよね。しっかり自分に合った化粧下地で、ファンデーションをより密着させ、綺麗な状態を保つことができます。今回はお肌タイプ別に合った、化粧下地をご紹介します。

★メイク崩れ、もう怖くない！正しい化粧下地の選び方★

	皮脂崩れ防止タイプ	保湿タイプ	肌色補正タイプ
特長	皮脂過剰によるテカリを抑え、長時間ファンデーションの崩れを防ぐ	保湿効果があり、伸びがよい化粧下地は乾燥による化粧崩れを防ぐ	色によって補正することで肌悩みを解決。例えば、グリーンの色味だとニキビ跡の赤みを消す効果が
肌タイプ	ふつう肌～オイリー肌～混合肌	乾燥肌～ふつう肌	乾燥肌～オイリー肌
ワンポイントアドバイス	油分が多い化粧下地を避け、さらっとした使用感のものや「オイルフリー」のものを選ぶといいでしょう	SPF・PAは、利用シーンに見合った値に。通勤程度であれば、(SPF20～30/PA++～++) くらいの数値で十分だといわれています	化粧下地で肌悩みを隠すと、自然とファンデーションも薄塗りで十分になるので、化粧崩れもしにくくなります



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 さらさらキープベースUV 30g SPF50+ PA++++
本体1,300円(税込1,404円)

汗にも皮脂にも強く
テカらずキレイが長時間続きます



メイクアップを楽しみましょう

今回は7名さまにプレゼント！

150号での応募は126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「さらさらキープベースUV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 8月4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
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

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



参加者募集

親子で 稲刈り体験しよう

どちらのコースもバスで行きます



5月に組合員さんが田植えした滋賀県のJAグリーン近江さんと富山県のJAいなばさんの田んぼの稲刈り体験です。食べものの大切さを感じる産直産地ツアーに行きませんか。

JAグリーン近江コース(滋賀県東近江市) 定員:40名
「無洗米環境こだわり米 滋賀秋の詩」のふるさと

JAいなばコース(富山県小矢部市) 定員:30名
「富山コシヒカリ」のふるさと

日程 9月15日(土) 日帰り

行程 9:00パルコープ京橋事務所(本部)集合→
11:00頃稲刈り体験・昼食・生産者と交流→
15:00頃現地出発→
18:00頃京橋帰着

参加費 中学生以上 3,000円
3歳以上 2,000円 ※3歳未満の参加不可

日程 9月22日(土)～23日(日・祝) 1泊2日

行程 23日 8:00パルコープ京橋事務所(本部)集合→
11:15頃昼食→13:30頃到着・稲刈り体験→
17:00頃宿泊「滝乃荘」到着・夕食交流

24日 8:30頃宿泊出発→収穫祭(予定)・昼食→
13:00頃現地出発→19:00頃京橋帰着

参加費 中学生以上 12,000円
3歳以上 7,000円 ※3歳未満の参加不可

申し込み方法

■はがきの場合(官製はがきでもOK)

はがきには①ツアーのコース名と参加したい日
②住所③電話番号④参加者すべての名前(ふりがな)と年齢(学年)⑤組合員コードをご記入ください。
【申し込み先】
〒534-0024 大阪市都島区東野田町1丁目5-26
生活協同組合おおさかパルコープ 組合員活動部

■申し込み締め切り 8月10日(金) 消印有効

■ホームページの専用フォームからも申し込みます

<https://welcome.palcoop.or.jp/event/sp/>



こちらからも申し込みできます→

【問い合わせ先】

組合員サービスセンター ☎0120-299-070
携帯・PHSからは ☎072-856-7671(有料)
(月・土 9:00～17:00 火～金 9:00～18:00)

※このツアーは一般の観光ツアーとは違い、組合員さんに生産者や商品についてより知っていただくためのツアーで、パルコープが一部費用を負担します。ご親族でも組合員さんでない方の参加はご遠慮ください(同居家族は組合員です)。
※申し込みは1枚のはがきに1コースずつお願いします。グループで申し込み場合1枚のはがきにお書きください(組合員さんごとに組合員コードを記入)。
※申し込み多数の場合は抽選し結果ははがきでお知らせします(初めての方が優先です)。
※要項は後日参加者に郵送します。
※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方でガイド・手話ボランティア制度を利用される方はお知らせください(日帰りツアーのみ)。
※応募で得た個人情報はツアーの連絡、産地交流に係る企画案内以外には使用しません。
※宿泊は相部屋になることもあります。ご了承ください。

生活協同組合おおさかパルコープ 大阪市都島区東野田町1-5-26
大阪府知事登録旅行業第2-1360号 総合旅行業務取扱管理者 山根洋子

解約解除の日		取消料(お一人様)
旅行開始日の前日	1) 21日以前(11日以前)	無料
旅行開始日の前日	2) 20日以前(10日以前)	旅行代金の20%
旅行開始日の前日	3) 19日以前(9日以前)	旅行代金の30%
旅行開始日の前日	4) 18日以前(8日以前)	旅行代金の40%
旅行開始日の前日	5) 17日以前(7日以前)	旅行代金の50%
旅行開始日の前日	6) 16日以前(6日以前)	旅行代金の100%

この企画は、当生協「旅行業約款(募集型企画旅行契約)」によります。

～今年5月の田植えツアー参加者の声より～

JAグリーン近江 ●つちにはいったしゅんかんとってもきもちよくてこのしごとしたいな～と思いました。はじめはどういうふうになえをうえるかわからなかったからどうしようとしんぱいがあったけど、やったしゅんかんしんぱいとかがなくなってきました。はじめてのたうえだったけど、とっても楽しかったです。(旭区 I・Aさん 8歳)



JAいなば ●初めて泊まりのイベントに行きました。雨は小雨で何とか大丈夫でしたが、寒さは半そで短パンだと本当寒かったです。でも子どもたちは元気に田んぼに入っていました。次の日の展望台、動物とのふれあい、笹寿司作り、そしてそしてイワナのつかみ取り。すべて子どもたちはいきいきしていました。お米づくり、本当に大変だな～と思います。でもみなさんを見てたらこれだけあたたかい人達だからおいしいお米ができるんだな～と感じました。(生野区 富松さん)



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は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

～新潟県・(株)マツイフーズ～

特集

「和豚もちぶた」を余すことなく、
素材を活かしたまま加工したい

(松井利直さん)



新潟市内の、周りを田畑に囲まれたところにマツイフーズさんの本社・工場があります。

豚肉を中心とした食肉製品の製造・加工販売、「^{わとん}和豚もちぶた」の取扱いをはじめ、「豚味噌煮込み」や昨年6月に開発デビューした「ごはんが食べなくなるなるバーグ」のメーカーさんです。

新潟県には古くから豚肉をよく食べる文化があります。1946年に先代が創業、家畜商から始まりお肉屋さんもしていた当社ですが、1983年に銘柄豚「和豚もちぶた」の販売を始めて、小売業から卸しと二次加工業(スライスパック肉など)を専門に行うようになりました。「和豚もちぶた」を余すことなく、素材を活かしたまま加工したいという思いを持ちながら製品化しています。

やわらかくて、きめが細かく、豚肉特有のくさみがない「和豚もちぶた」の肉質の秘密は、豚が毎日食べる飼料にあります。生産グループのこだわりは30年にわたる育種改良と自分たちで飼料の配合をすること。主に飼料に加えるトウモロコシは、肉をやわらくします。そのほかビタミンやミネラルなども配合することで元気に発育するだけでなく、栄養バランスが向上するんだそうです。また、専属の養豚専門獣医が定期的に豚の健康チェックを行なっていて、グループ農家1頭1頭の育成データが管理されています。

我々は、この「和豚もちぶた」を取り扱うことができるメーカーのひとつとして、「和豚もちぶた」を良く理解し、組合員さんの手に取りやすい商品を作っていくことを、これからも進めていきたいと思っています。



代表取締役
松井 利直さん



常務取締役
松井 洋さん

当社は、お客さんの要望に合わせて独自の商品を作るお手伝いをさせていただくことも多いですね。この「バラチャーシュー」は、『もっと甘く』の要望に応え、関西向けに味付けしているんですよ。われわれ新潟県では、どちらかというと醤油味が強い地域なものですから。

それから、肉を“手でカットする”最初の作業が一番大事なんです。脂の厚みも気にしながら目方どりに後の工程のことも考えて切るのは難しいですが、お肉屋さんの技術がここで活かされています。脂が厚くなりすぎないように気をつけていますが、「和豚もちぶた」は脂身もしつこくなく軽くて甘みがあるので特徴なので、そこも味わっていただきたいですね。

バラチャーシューができるまで

カット



豚バラ肉を目方通りにカット。骨などの異物を取りのぞくなど丁寧に切り取る

真空調理



パック詰めされたチャーシューを蒸気の力で真空調理。チャーシューの中心温度が70℃になるまで加熱

タンスリング



加工デンプン等を投入し真空状態でお肉のマッサージ。肉の繊維を開かせることで原料の「もちぶた」の旨みを引き出す

焼き



290℃で3分、オーブンで表面を焼き、お肉の旨みを閉じ込める。パチパチとジュシーな音が!

「^{わとん}和豚もちぶた」とは

“日本一おいしい豚肉をつくろう!”を合言葉に、全国の熱心な養豚家が集まってできた「グローバルピッグファーム(株)」所属の生産者によってつくられた豚のこと。種豚から育成管理し、優秀な豚を選抜するための厳しい選定基準が設けられている。

昔からおいしい豚は「もちぶた」と呼ばれていること、「日本人が作った日本人の口に合った豚肉」という思いが込められていることから「和豚もちぶた」という名称に。同一銘柄豚では日本一の出荷頭数を誇る。

バラチャーシュー
(和豚もちぶた使用) 冷凍

210g
企画回:8月2回
本体480円
(税込518円)



●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
●放射能検査の取り組みは http://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/index.html

商品検査室だより

6月度

魚介類の
寄生虫について

お申し出

アニサキスが心配…



検査室からの回答

「アニサキス」は、寄生虫の中でも最も著名なもののひとつで、体長1～3cm白色で少し太い糸状、魚介類に寄生(主に内臓まれに筋肉にも寄生)します。もし魚を生で食べたときに、生きているアニサキスが体内に入ると、まれに数時間後に激しい腹痛や吐き気などの症状をおこします。60℃以上で加熱処理、またはマイナス20℃以下で24時間以上冷凍す

ることで完全に死滅します。なお、生協の共同購入・個人宅配の刺身用の冷凍魚は、マイナス20℃以下で24時間以上冷凍しています。

《注意点》

- ・注意する魚…サバ・ニシン・イカ・タラ・イワシ・サケ・カツオ
- ・鮮魚を丸ごと1匹購入した際は、新鮮なうちに速やかに内臓を取り除く
- ・目視で確認して幼虫を除去
- ※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。また、「よく噛んで食べる」もあり有効な対策になりません(厚生労働省HPより一部参照)

〈6月度検査状況(18.5.21～18.6.20)〉 【商品検査のとりくみ】商品検査数 1832件(前年同月1579件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	1168	9	注意品は品質上の問題はありませんでしたが、製造メーカーへ原因調査・対策化を要請のうえ再検査を実施し、商品回収・人体危害にかかわる不適合がないことを確認しました。
残留農薬検査	67	なし	問題ありませんでした。
理化学検査	383	なし	問題ありませんでした。
残留放射能(放射性物質)検査	67	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	32	なし	問題ありませんでした。
外注検査に出したものの他*	4	なし	問題ありませんでした。
その他*	111	なし	問題ありませんでした。

【商品の相談受付状況】 232件(前年同月249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

組合員たちの声にこたえて

パルコプでは、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/

7月2回から、数量限定商品の
抽選方法を変更しています

声

3点ほしいのに1点しか届かないと兄妹でけんかになるので親としては悲しい。3点なら3点当選、外れたら0点の方が、もめなくて済むのにな…。



今まで

商品1点ごとに抽選
・3点注文しても、1点当選・2点落選などの場合あり



7月2回から

利用者ごとに抽選
・3点注文で当選の場合は3点お届け、落選の場合は0点



数量限定
抽選
21,600点
お一人様
4点まで
注文多数の場合は抽選です。

掲載例

商品案内では、このように掲載しています

ワッフルサンドアイス

60ml 冷凍

企画回:8月2回

本体79円(税込85円)

在庫限りのため
数量限定:21600点、お一人様4点まで
注文多数の場合は抽選です



※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35弾
岩手からの復興だより⑤

P2

わがまちの子ども食堂訪問記③

P3

パルコープフードドライブの取り組み
ずっとボラの会

P4～7

組合員活動のコーナー

P8～9

イベント情報
ミラフロレス

P10～11

中本農園へお見舞金贈呈の報告
1日エコライフにチャレンジ
理事会・監事会報告
ぱるメール

P12

「稲刈りツアー」募集
「田植えツアー」報告

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「バラチャーシュー
(和豚もちぶた使用)」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして～す

～新潟県・(株)マツイフーズ～

子どもたちが大好きでよく注文、 チャーシュー丼にしています

(利用された組合員さんの声より)



銘柄豚「和豚(わとん)もちぶた」のバラ肉を甘口の
焼き豚に仕上げたチャーシューです。やわらかくて
ジューシー!袋に残ったタレまでおいしいことで人気を
集めている商品。お盆のごちそうにぜひどうぞ!

ひとつひとつ丁寧に作っている
自慢のチャーシューです
ぜひ食べてくださいね!



バラチャーシュー
(和豚もちぶた使用)
210g



製造担当と
開発担当のみなさん

「バラチャーシュー(和豚もちぶた使用)」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 148

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

「バラチャーシュー(和豚もちぶた使用)」を使って チャーシューの中華風あえ麺

1人当り483kcal

材料・2人分

チャーシュー…………… 120g
中華麺…………… 2玉
長ねぎ…………… 1本
きゅうり…………… 1本
しょうが細切り…………… 1片
ごま油…………… 大2
塩・こしょう…………… 適量
④チャーシューのたれ…大2
酢…………… 大2

作り方

- ①チャーシューは厚めの細切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ②きゅうりは薄めの小口切りにして、塩をふり、しんなりしたら水気をぎゅっと絞る。
- ③フライパンにごま油大さじ1としょうがを入れて熱し、長ねぎを加えてしんなりするまで炒める。きゅうりを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをふり火を止める。
- ④中華麺は、熱湯に入れ軽くほぐれたらザルに上げて水気をよく切り、ごま油大さじ1をまぶして、③に入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛り、チャーシューと混ぜておいた④をかける。

*たれの酸味が、体にやさしい味わい



食べる時に
よく混ぜてね!