



生活協同組合おおさかパルコップ ■ 組合員総数: 431,845人 ■ 出資金: 188億6,267万円 (1月20日現在)

みんなに広めよう!!

私のお気に入り 第41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。



しいたけ農園 1セット

栽培開始のタイミングに合わせたものを届けてくれるので1回目は失敗無しで助かります。今年は大小合わせて80本以上生えてきて、子どもたちが毎日収穫楽しんでます(2回目は上手い人はもっと生やせるのかなーと以前した時は思ったりしました。今年は頑張ります!)。生えなくなったら肥料になるし、子どもたちが喜んでる間は毎年頼もろかなと思ってます。できたら他のキノコも見てみたいかな。

(寝屋川市 I・Hさん)

【企画回:3月2回】

「くらしのパートナー」カタログ掲載

※シーズン最終企画(次回は10月ごろ予定)

ご家庭の室内で楽しくシイタケ栽培!
栽培を開始して約2週間で収穫可能。
春先まで3回程度繰り返し収穫できます



セット内容/
円柱形ブロック1個、
栽培用袋、栽培手引書



これよく買うよ!
これ便利!

『私のお気に入り』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 ⑫

大槌町の玄関口、国道沿いの花壇も被災した場所でしたが、多くのボランティアさんと共に支援で届いた花や球根を植える活動ができました。時間の経過と共に支援も減少し、参加協力する町民もなかなか増えない事情がある中で、有志により「おおちゃん花くらぶ」が発足し、花と緑を楽しみながら継続しております。

私自身も4年前に飲食店を始め昨年からはキッチンカーもやっています。三陸道の開通がすすむ町内で毎年花壇に綺麗に咲くらベンダーでサシェを作り、活動費の寄付も募りつつ、無理のないボランティアを続けていきたいと思えます。どちらもフェイスブックページで、応援いただけましたら嬉しいです。

フェイスブック <https://www.facebook.com/Ce-Cafe-435905813245238/>

これからも被災地に寄り添って

大槌町

Ce-Cafe (シーカフェ)
阿部 智子さん



参加者募集

田植えツアー



親子産地ツアー

申し込みは下記申し込み方法をご覧ください



田植えツアーはどちらのコースも近鉄バスで行きます

A 田植え・JAグリーン近江コース 定員:40名

<滋賀県東近江市>
「無洗米 環境こだわり米 滋賀秋の詩」のふるさと
5月11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頃到着、田植え体験→
13:00頃昼食と生産者と交流→
15:00頃産地出発→17:00頃京橋帰着

参加費 おとな(中学生以上) 3,000円
子ども(3歳以上) 2,000円

※安全上、3歳未満の子どもさんの参加はご遠慮ください



B 田植え・JAいなばコース 定員:30名

<富山県小矢部市>
「富山コシヒカリ」のふるさと
5月18日(土)~19日(日) 1泊2日

行程(予定)

(1日目) 8:00パルコープ京橋事務所(本部)集合→
11:00頃昼食(サービスエリア)→
13:30頃到着、田植え体験とサツマイモの定植→
17:00頃宿泊「滝の荘」到着→生産者と夕食交流会
(2日目) 7:30頃起床・朝食→8:30頃宿泊出発→
9:00頃周辺散策など
11:20頃昼食→14:00頃産地出発→
19:00頃京橋帰着

参加費 おとな(中学生以上) 12,000円
子ども(3歳以上) 7,000円

※安全上、3歳未満の子どもさんの参加はご遠慮ください



泥んこ遊びが何より大好きな娘が本当に楽しそうに
していて、お米を作る大変さを学んでくれたと思いま
す。

ご飯粒を残す事があったのですが、田植え以降はしっかり
全部キレイに食べるようになりました。

(平野区 M・Yさん)



いっぱい
植えるパー

昨年の参加者の感想



自分たちがいつも食べているお米は生産者さんたち
がいつも苦労をして大切に大切に育てているからこ
そ美味しいご飯が食べれてて幸せです。

春に植えたのが秋になったら美味しいお米になっていると
うれしいです。

(鶴見区 飯田さん 13歳)

申し込み方法

■はがきの場合(官製はがきで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 3月15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の場合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、結果はグループの代表者にはがきでお知らせします(初めてのほうが優先です)。
※要項は後日、グループの代表者に郵送します。
※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。

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 総合旅行業取扱管理者 石井志保

取消料について

お申込後、組合員さんの都合により取り消しになる場合、及び旅行代金が所定の期日までに入金がなく申込みをお断りした場合、旅行代金に対し右記の利率で取消料(お一人様につき)をいただきます。又、組合員さんの都合で出発日及びコースの変更人員減される場合も取消料をいただきます。取消料は営業時間内に申し出られた日を基準といたします。

旅行開始日の前日	旅行開始日の前日	取消料(お一人様)
1) 21日以前(日)の解除(日帰り旅行にあっては11日以前)	旅行開始日の前日	無料
2) 20日以前(日)の解除(日帰り旅行にあっては10日以前)	旅行開始日の前日	旅行代金の20%
3) 17日以前(日)の解除(4~6を差控)	旅行開始日の前日	旅行代金の30%
4) 旅行開始日の前日の解除	旅行開始日の前日	旅行代金の40%
5) 当日の解除(差控)	旅行開始日の前日	旅行代金の50%
6) 旅行開始後の解除または無連絡不参加	旅行開始日の前日	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。

わがまちの
* 子ども食堂
訪問記



まんぷく食堂(1号)

- 場所: 守口市西郷通
ララはしば商店街の中
- 開催日: 毎週土曜日
11:00~15:00
- 参加費: 子ども 無料 大人 300円
(幼児をお連れの方は無料)
- ◆HP:
<http://www.yarukimitekure.com/moriguchi/manpuku/>



山下 桃さん



商店街とコラボした
餅つきは子どもたちも大喜び



パルコープエリアにある「子ども食堂」を訪問し、活動の様子や運営されている方の思いなどを紹介します。
今回は、守口市にある「まんぷく食堂」さんです。
守口市に子ども食堂は4カ所あり、まんぷく食堂1号はララはしば商店街の中にある。元ドーナツ屋だったその建物は、正面入り口の戸を開けると大きいテーブルが置かれ、そこが子どもたちが食事をする場所となる。奥のキッチンではスタッフが巻き寿司の準備中。この日は節分前日。おかしは豚のしょうが焼きなどが並んだ。いつも野菜やお肉などは商店街から格安で分けてもらっているそう。パルコープから届けたお米や緑豆もやしなどの食材も使われている。
早めに来た子どもたちは食事ができるまで、2階で宿題をしたり、

「ココもカラダもまんぷく」山下さんにお話をうかがいました。「約3年前、テレビ番組で子ども食堂の事を初めて知り、『あ、私これやりたい!』と単純にそう思ったんです。『ご飯やったら作れる、私にできることはこれだ!』と。当時中学3年生の娘に相談してみたら『ええんちゃつ。向いてるんちゃつ』とあっさり(笑)。まずは出来る範囲が話してくれた。

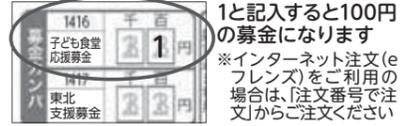
友だちと遊んだりして自由に過ごします。開催が昼間ということもあり、ここを待ち合わせ場所として友だちとワイワイ食べる子や、小さい子を連れ来たお母さんも訪れる。代表を務める山下さんの温かい雰囲気や部屋に溢れているような空間だった。
1月末の土曜日に行われた餅つきは、まんぷく食堂の想いを受けて商店街の協力により実現。「まんぷく食堂」ができて、年寄りだけの商店街に子どもたちの声も届いてきた。おっちゃん・おばちゃんたちにも活気が出てきたように思う。「子どもは宝や」と商店街の男性が話してくれた。

子ども食堂 応援募金

にご協力をお願いいたします

パルコープでは、エリア内の子ども食堂を応援する活動を進めていきます。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(2019年1月20日現在)
7,513,433円

※子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。https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/

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
3月10日(日)13:00~17:45	3.11from関西(梅田スカイビル)
3月17日(日)11:00~15:00	平野区ボラセンまつり(平野区民ホール横)
4月7日(日)10:00~15:30	なにわ人形芝居フェスティバル(一心寺・天王寺区)

東日本大震災 あれから8年 被災地は今(震災報告会)

日時: 3月16日(土)10:00~12:00
場所: パルコープ京橋事務所 3階会議室
* * 申し込み方法など詳しくは今週配布の別チラシにて * *

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~2019年1月20日)
19,969,747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>

3月2回注文書の募金カンパ欄【1417】で
※「カンパ欄」に東北支援募金をのせてほしいとの要望を受け、機関紙ぱるタイムの発行週にあわせて月1回、募金カンパ欄【1417】でも受け付けることができるようになりました
※6ヶ条注文欄【1420】では、いつでも受け付けています



※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。<https://www.palcoop.or.jp/shinsai/higasinihon/>
※パルコープの店舗一覧はこちら。<https://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/>

2019年度

5月スタート!

たべる*たいせつキッズクラブメンバー募集!

主催：子育てサポートステーション

「春のおはなし」「春を食べよう」など2冊セットのテキストブックとお便利カードを春夏秋冬の年4回お届けします。



がんばった子には
ごほうびもあるよ!!



※教材写真はイメージ

参加対象 おおむね5歳から小学生のお子さん

年会費 2,000円 ※兄弟姉妹で申し込み場合は、2人目から1500円

2018年度に登録していた方は継続登録制度があります。

“食べるの大好き!” “食べるの楽しい!” おうちに届くワークブックを見ながら新たな発見をしたり、体験企画では、みんなでお料理や見学も。ワクワクドキドキがいっぱいです!!

募集 サポーターになりませんか! (ボランティア)
「おたよりカード」に返事を書いたり、食育体験を企画します
＜サポーターさんへの説明会＞
5月8日(水) 10:00~12:00 パルコープ京橋事務所(本部)

「キッズクラブ」と「サポーター」の申し込み・問い合わせ先
9ページ下の組合員サービスセンターへお電話ください。
〈キッズクラブの1次締め切り〉4月13日(土) **いつでも入会OK**

※途中退会の返金はありません。
※お預かりした個人情報「たべる*たいせつキッズクラブ」の運営や関連企画などの案内にのみ使用します。

1月度の委員会の主なとりくみ (12/21~1/20)

とりくみ内容別	委員会数	参加人数
産地工場見学	1	10
平和のとりくみ	1	16
etc. その他のとりくみ	4	31
合計	6	57

etc. X'masオーナメントハンドメイド講座
12月22日 平野地域活動委員会(大阪市)

etc. COOP商品を使って楽しくクッキングしよう
1月10日 榎本パル委員会(大阪市)

etc. 憲法カフェ
1月16日 天の川地域活動委員会(枚方市)

etc. 豆紀見学
1月18日 サダ東パル委員会(枚方市)

etc. 共同購入で気になる商品を試そう
1月18日 高野地域活動委員会(枚方市)

etc. 新春お茶会
1月19日 大東西地域活動委員会(大東市)

※これから開催される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別チラシでお届けしています。

みんなに広めよう!! 私のあ気に入り募集!!

- 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、順次ぱ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 機関紙ぱるタイム係
メールの場合：paltime@palcoop.or.jpまでお送りください。

2018年度
第5回
推進学習会
(1月18日)



講師の大森さん

消費者被害から考えよう

京橋事務所(本部)
参加93名(組合員活動委員)

まわりで悪質な訪問販売や、インターネットでの不当請求にあつたという話を聞いたことはありませんか? 消費者問題について学ぼうと、全大阪消費者団体連絡会・事務局次長の大森隆さんにお越しいただきました。

消費者庁のデータに基づく、2017年の全国の消費者被害経験者は1,000万人、大阪府内の被害額は約3,990億円と試算できます。2017年度の大阪府内での実相談件数は7万1000件です。「だまされないと考えている人が、だまされてしまうのが消費者被害。「オレオレ」と息子になりすますだけなく、あらかじめ個人情報を入力して電話をかけてくるなど特殊詐欺の手口も言葉巧みです。一方、日頃から家族で話し合っているところは被害にあいにくいようです」と、大森さん。「消費者が主役となる社会に向けてこの10年で法改正が進み、自治体で

は相談員を増やしています。府内の相談窓口は、大阪府消費者センターとお住まいの市町村に。最寄りを知りたい時は、「消費者ホットライン」の188(いやや!)番にお電話をして、行動を促します。トラブル事例も紹介され、「家の無料点検を受けたら、リフォームをすすめられた」「健康食品を買ったら、知らないうちに定期購入になっていた」など。参加者からの体験談に大きくうなずく場面も。

消費者被害は減らすことはできても、なくすことはできません。「高齢化が進み、自力で相談することが難しい人をいかに支援できるか? 実にご本人が被害にあつたことすらわからないことも。また、消費者教育はこれからの課題です。地域社会では、自治会や大学と共に開催するところや、高齢者宅に商品と一緒にその地域の消費者トラブル防止チラシを届けているところも。「消費者市民社会」の実現に向け、私たち消費者と行政・事業者の協働は必要不可欠です。被害を防止するには、日常で気づくことから。身近なことからはじめましょう」と呼びかけました。

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23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 3月22日(金) 10:30~12:00
3月29日(金) ①10:30~12:00
// ②13:00~14:30

申込締切 3月20日(水) 18:00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



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	3月19日(火)10:00~12:00 4月2日(火)10:00~12:00	枚方組合員会館(枚方市大垣内町3)
寝屋川	3月7日(木)10:30~13:15 みんなで楽しいランチタイム♪ 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。	寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20)
阿倍野	3月6日(水)10:00~12:00	阿倍野組合員会館(阿倍野区阪南町6)
城東	3月11日(月)10:30~12:00	城東組合員会館(城東区成育1)
つるみ店	3月20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	3月1日(金)10:00~12:00 4月5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	3月14日(木)10:30~12:00	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	3月11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。食べ物を持ち込み自由です。 **(¥)** 1家族1回100円

今津	日時 3月22日(金)11:00~14:00 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	日時 3月6日(水)10:30~12:30 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

3月「すくすく」の開いている日

火曜日	5日	12日	19日	26日
木曜日	7日	14日	21日	28日

3月生まれのお誕生日会は3月28日(木)です

※21日はお休みです
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
TEL 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)

〈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
- (縮)** =申し込み締め切り

(縮)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時に開催市町村または見学先に暴風警報・大雨洪水警報発令時、または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。

次回ぱるタイム通常号発行は3月25日です。
 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。

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

いきいき昼食会 季節の料理をいただきます

以下2会場とも**(対)**65歳以上の方**(¥)**500円

城東
日時 3月7日(木)11:50~13:30
場所 城東組合員会館(城東区成育1)

(M) ちらし寿司、ハマグリのみそ汁、豚肉のロール巻き、菜の花の合え物、甘酒、ひなあられ
(縮) 3月4日(月) **トランプゲーム** します
(主) いきいき昼食会城東

あべの
日時 3月14日(木)11:30~13:00
場所 阿倍野組合員会館(阿倍野区阪南町6)

(M) 鮭のちらし寿司、ちくわ天、お吸物、デザート(イチゴ大福)、コーヒーか紅茶
(縮) 3月12日(火)
(主) いきいき昼食会阿倍野

仁和寺
日時 3月14日(木)11:50~13:30
場所 仁和寺組合員集会室(寝屋川市仁和寺本町3)

(M) エビとイカのカラフル野菜炒め、菜の花とカニカマの白和え、スパニッシュオムレツ、かぼちゃのサラダ、吸物(にゅうめん)、デザート(くるっとロールケーキ)
(縮) 3月12日(火)
(主) いきいき昼食会仁和寺

ふれあい喫茶by夢くらぶ

日時 3月19日(火)11:00~13:30
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) かきあげうどん、玉子パン(サラダ・果物付)、コーヒー・紅茶(各クッキー付)
(¥) 各100円
(主) ふれあいサロン夢くらぶ

レインボーコーラス 第14回コンサート 「やさしい春風にのせて」

日時 4月7日(日)
開場13:30 **開演**14:00
場所 クレオ大阪東(城東区鳴野西2丁目)
 *地下鉄「大阪ビジネスパーク」下車

城東組合員会館で練習し、活動しているパルコープのサークルです。ぜひお越しください。
(¥) 一般 1,000円
 小中学生と障がい者 500円
(主) サークル「レインボーコーラス」
(申 問) 代表・荒井まで
☎ 090-7763-6939



共同購入(班配・個配)の組合員さんへ

ポイントの使用期限にご注意ください

2018年度の消滅ポイントの使用期限は3月2回注文書です。

1ポイント1円から商品利用に振替えてご使用いただけます。消滅ポイントは請求明細書をご確認ください。

2018年12月度

フードドライブ活動でご提供いただいた品数と量目

たくさんのお食材のご寄付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	336品	112.4Kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	86品	14.5Kg
総合計	422品	126.9Kg

〈今後のフードドライブ回収週〉
 ◆店舗は2月24日(日)~3月2日(土)
 ◆組合員会館・京橋事務所(本部)は2月25日(月)~3月1日(金)
 引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

コープくらしのサポートフェア 安心して暮らすためのヒントを見つけにきませんか?

日時 3月17日(日) 10時~16時
場所 パルコープ京橋事務所(本部)1階・2階・3階

〈講演会〉※手話通訳が付きます
午前の部 10時~11時30分 定員100名
「爆笑! おもしろい人生のススメ」
 ~老後の人生が気になり始めたら~
講師 いちのせ かつみさん(生活経済ジャーナリスト)
午後の部 13時30分~15時 定員100名
「親子でトクする老後のほなし」
 ~ご自身や親の老後に不安を感じたら~
講師 黒田 尚子さん(ファイナンシャル・プランナー)

◆講演会は午前・午後とも事前申し込みが必要です
 2月25日より配布の注文書のアンケート欄で申込みください。

パルコープの事業や活動で行なっているくらしのサポート内容を集めて、困りごとや不安にお応えする機会として開催。展示・相談コーナーや活動紹介もあります。

◆詳しくは2月25日より配布の別チラシをご覧ください。
 申し込み締め切り 3月8日(金)
 ※申し込み多数の場合は抽選。結果は後日ハガキでお知らせします。
コーナー 「福祉用具展示と相談」「住宅改修案内と相談」「くらしのたすけあいの会紹介」「コープ共済紹介と相談」「がん保険紹介と相談・健康相談・血管年齢チェック」「食のサポート(介護食・柔らかか食)展示」
 くらしネット福祉活動紹介
体験コーナー 「簡単な手話・エンディングノートの記入」
展示コーナー 「防災グッズ展示と試食」
喫茶コーナー 「コーヒー・紅茶」
主催 おおさかパルコープ くらしネット「福祉」

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。 https://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_iti_kumiai.html





第95回例会 大阪「唄とおしゃべり 南の島からの風について」

http://www.palcoop.or.jp/au_tori/theater.html



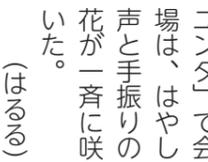
古謝美佐子



城南海



前川守賢



花が一斉に咲いた。

一年の一番寒い季節に、何と暖かい南風そよぐコンサートであつたらうか。この季節でも沖縄や奄美大島は平均気温20℃、そこから来た春をまとった人達は確かに汗ばむほどの熱気を会場に注いでくれた。沖縄といえどこの唄、「ちんさぐぬ花」を城南海・前川守賢・古謝美佐子で唄い上げる。「エトカラオケ★バトルの女王で奄美の唄者、そして西郷どん劇中歌で広く知られる城南海。デビュー10年を迎えますます声に磨きがかかる。沖縄を代表する男性民謡歌手・前川守賢は旧正月生まれから「元ちゃん」の愛称で親しまれ、トークも器用にこなす。一方、女性歌手といえどこの人、古謝美佐子。ガレッジセール*のゴリが愛情込めて「砂か

けババアの古謝さん」と呼ぶ腰までの豊かなグレイヘアをなびかせ人々の心を癒し続けている。今回の特徴は、司会進行も兼ねて沖縄出身のお笑いコンビ・ガレッジセールのゴリと川田が笑いの渦を巻き起こし、曲名紹介だけに終わらず奄美と沖縄方言の違いを細かく紹介してくれたり、コンサートがより深みを増したことだった。

城の張りのある圧倒的な声で唄う「サンサーラ」「愛加那」「アイツムギ」「西郷どん紀行」…。沖縄独特の音階は、和音階とも洋音階とも違い異国情緒に溢れ、古謝の唄う「子守唄メドレ」もキーボードの佐原曰く「皆さん正月疲れを休めてゆっくり寝てください」の言葉通り、優しいゆらぎを誘った。観衆も巻き込んでの「安里屋ユンター」で会場は、はやし声と手振りの花が一斉に咲いた。

1月9日・10日 門真ルミエールホール

コープシアター 新会員募集中

パルコープの組合員さんと、その家族なら誰でも入会できる積立式の鑑賞会です。年3～4回の例会があり、さまざまなジャンルの舞台を生で楽しめます。

●入会金2,000円 月会費1,050円

会費は毎月生協の登録口座から引き落とし
※基本は3人以上のグループ加入ですが、1人からでも加入できます。

●問い合わせ 組合員活動部
☎06-6242-0904 FAX06-6242-0926

これからの例会のお知らせ

第96回例会 京都四條 南座 京都ミライまつり2019

「南座」新開場を記念した、お祭り体験型エンタテインメント！
日時 5月中旬 ※詳しくは後日ご案内します

理事会・監事会報告 2018年度 第9回 2月8日

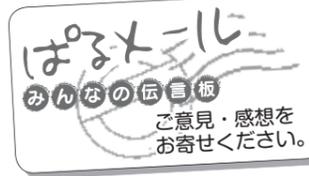
事業概況 (単位：千円)	1 月 度			累計 (4月～2019年1月)		
	実績	計画比%	前年比%	実績	計画比%	前年比%
供給高	5,396,510	102.9	96.0	49,229,718	101.0	101.2
供給剰余金	1,502,454	104.0	98.8	12,988,760	102.4	102.7
福祉剰余金	2,560	75.8	60.4	32,323	93.8	64.5
事業総剰余金	1,615,692	103.0	98.8	14,240,140	102.3	102.7
事業経費	1,171,232	98.0	101.1	12,440,426	99.3	103.0
事業剰余金	444,459	119.0	93.2	1,799,713	129.0	100.8
経常剰余金	451,676	117.7	92.1	1,967,060	124.9	100.0

おもに討議、確認した内容

- 2018年度2019年1月度事業報告
- 通常総代会にむけて
- くらし・他団体、その他報告

〈監事会報告〉2018年度 第10回定例監事会(2月8日)

- ①2018年度期末監査の進め方を確認しました。
- ②店舗監査のまとめを確認しました。
- ③福祉事業のヒアリングを実施しました。



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。

ブロッコリーが好きになったのは... 守口市 河合 伸さん
昔からブロッコリーが好きではなかったのですが、LOVEファームのブロッコリーを食べてから好きになって買っています。



石井食品「キッズおせち」ぬりえコンテスト優秀作品を発表!

石井食品さんとコラボしたこの企画は今年で8回目！お正月に「キッズおせち」をご注文・お召し上がりくださった子どもさんたちから、同封のぬりえをご応募いただき、石井食品の職員さんによって厳選なる審査が行われました。その結果、優秀作品に選ばれた10名の作品をパルコープのホームページで紹介しています。



石井食品キャラクター ミートくん



★選ばれた方には、配送担当者より「イシイの商品詰め合わせ」をお届けします！★

子どもさんの好きなものをいっぱい詰めた「キッズおせち」、来年もお楽しみに♪

こちらを読み取ると、優秀作品発表ページにつながります →

https://www.palcoop.or.jp/palnews/2019/02/childosechi-08.html



「産地・お取引先への災害募金」にご協力ありがとうございました 組合員さんからお預かりした募金をお渡ししました

パルコープの組合員理事が被害に遭われた、紀ノ川農業協同組合・中本農園へそれぞれ訪問し、募金を贈呈しました。

紀ノ川農業協同組合 1月9日訪問

2018年9月4日、昼前くらいから一気に暴風に。産直の歴史の中でも一番の被害が出たのお話も。案内していただいた児玉さんの畑では、壊れたビニールハウスを夫婦二人で撤去したそうです。2月にはなんとかハウスを再建して「一株トマト」の定植に間に合わせたいとおっしゃっていました。



(左から) パルコープ・飯田理事、加藤理事、紀ノ川農協・宇田組合長、児玉さん、パルコープ・備瀬理事、庄司理事

中本農園 1月16日訪問



(左から) パルコープ・足立理事、本屋敷理事、中本農園・中本社長、パルコープ・濱田理事

今回は、和歌山の小松菜の畑にうかがいお届けしました。2018年2月の豪雪によりハウスが倒壊し、8月に改修が終わった矢先に、9月の台風21号の影響で新しいハウス3棟が全壊、2棟が半壊の被害を再度受けました。度重なる被害がありましたが、石川県と和歌山県で小松菜を栽培し、年間で安定してお届けできるように頑張っておられました。

公告

組合員理事推薦の申し出について

2019年の役員選任を、定款第19条及び役員選任規約第5条にもとづき、下記の通り行います。
2019年2月25日
生活協同組合おおさかパルコープ 理事長 梶田 喜代隆

- 1 組合員理事の区分と定数
◆区分：地域区 定数11人

地域区	定数
パル北ブロック (枚方市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・交野市)	6
パル南ブロック (大阪市)	5

- 2 推薦の申し出方法と締め切り日
組合員理事への推薦を希望する者は、下記の窓口に規定の届出用紙をもって申し出を行ってください。それ以外では受理できません。推薦の申し出があった場合は、当該の組合員組織が申し出者の組合員活動の経験や、地域の組合員からの信頼等を検討の上推薦の有無を決定します(当該の組合員組織は、組合員活動委員会です)。

窓口：生活協同組合おおさかパルコープ 組合員活動部
(TEL) 06-6242-0904 (FAX) 06-6242-0926です。
申し出にあたっての届出用紙は、上記窓口に請求して下さい。申し出は、本人から直接行なってください。
申し出の締切日は3月8日(金) 正午までです。
(月～土：午前9時～午後6時が受付時間です)

- 3 役員選任は2019年の通常総代会で行います。

- (1)通常総代会の日時および場所
*日時 2019年6月4日(火) 午前10時～12時00分 *場所 松下IMPホール
- (2)理事会が決定した区域別の役員定数(2019年2月8日現在)
理事 定数 26名
(地域区) 組合員理事(地域選出) 11名
(全域区) 組合員理事(組合員活動企画委員会選出) 3名
(全域区) 常勤理事・有識理事 12名
監事 定数 6名
なお、役員選任議案は通常総代会に提案し、出席した総代の過半数で可決されます。 以上

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

- ⑦ 一時の間に合わせに、にわか
かに覚え込んだ知識や技術
- ① 「揚げば尊し」「蛍の光」
- ② 現金払いでなく、後日まとめて勘定することにして帳簿につけておくこと
- ③ ガラスの古風な呼び名
- ④ 金銭を銀行などの金融機関にあずけること
- ⑤ ベビーカー
- ⑥ 立方体
- ⑦ 風船ガム
- ⑧ 一般公開に先立って特定の劇場で行う映画の封切り上映
- ⑨ 大豆をいつてひいた粉
- ⑩ 編曲すること
- ⑪ 絵かき
- ⑫ ある地点を通り過ぎること
- ⑬ わり算
- ⑭ ヨコのカギ

17号の正解ブロッコリー

チ	ヨ	ウ	ジ	ヨ	ウ	ヤ
リ	ソ	ク	ウ	リ	コ	ト
ニ	フ	ラ	ン	ゲ	ツ	ト
ス	ト	ラ	イ	ク	パ	ラ
ク	ソ	リ	ウ	ン	ニ	ソ
リ	コ	ピ	ン	グ	ラ	ス

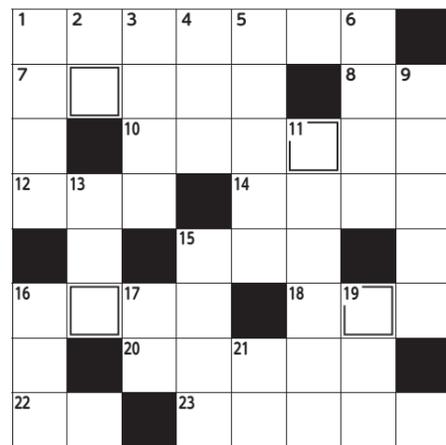
応募総数 388通
正解者数 385通

- ⑮ 風雨・寒気・盗難などを防ぐために、縁側・窓などの外側に取り付ける戸
- ⑯ 理想とするものに強く心がひかれること
- ⑰ 事務を執ること
- ⑱ 喜んで悲しんだりする、心の動き
- ⑲ 引くこと
- ⑳ トランプで、ばば抜きに欠かせない札

- ㉑ 大豆をいつてひいた粉
- ㉒ ある地点を通り過ぎること
- ㉓ わり算
- ㉔ ヨコのカギ

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：一般的にはジャガイモを使う

Q この時期の肌のお手入れ方法教えてください。

A この時期、朝晩は冷え込みますが昼間は暖かく、上着なしでも外を歩きたいほど心地いい気候ですね。しかし、うっかり紫外線対策を怠っていませんか？春の紫外線量は、実は真夏にも負けないほど強力！美白ケアアイテムをスキンケアに取り入れることがおすすめです！

回答者：
(株)クラブコスメチックス
近藤 有里さん

コープ薬用ホワイトニングシリーズが全品リニューアル!!



今年で25周年

- 新配合 / 予防美白
メラニンの生成を抑え、シミやそばかすを防ぐ
美白有効成分ビタミンC誘導体 (L-アスコルビン酸2-グルコンド) 配合
- 新配合 / もっちりうるおい
角質層に留まり、うるおい感が持続する
浸透型セラミド/浸透型ヒアルロン酸配合
- 新配合 / 透明感サポート
和漢植物エキス (ハトムギエキス (ヨクイニンエキス)/チンピエキス/クワエキス) 配合 ※保湿成分
- 肌荒れ防止

★今月のプレゼント
コープ薬用ホワイトニング ローション(しっとり) 180ml 本体1000円(税込1080円)
美白有効成分ビタミンC誘導体配合。「美白・透明感」+「うるおい」で明るく澄んだうるおい透明美肌に

きれいの術

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!
157号での応募は133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「ホワイトニングローション希望」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 3月9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ます

HPの専用フォームからの応募
↓きれいの術

みんなで歩こう
ピースリレー 2019
～平和のおもいをつなげよう～
5月9日(木)



沿道のみなさんに平和の大切さをアピールしながら、御堂筋を歩きます。すこしでもいっしょに歩いてみませんか？途中からの参加や途中抜けもOK!



▲昨年のピースリレー2018のようす

ミニコンサート
紙ふうせんさん
プロフィール

1974年に後藤悦治郎さんと平山泰代さんと結成したユニット。会場のお客さまの暖かい息でそっと打ち上げてもらおう、自力と他力の出会いを大切にしようとな前どおりの活動を展開しています。あの名曲「竹田の子守唄」、教科書に使用されている「冬が来る前に」「翼をください」「紙風船」など、団塊の世代から若者までよく知っている歌を中心にコンサートを続けています。パルコープのテーマソング「未来のいのちに」の作曲も手がけていただきました。

春の御堂筋を歩きましょう

初めての人も大歓迎!

大阪市中央公会堂 (中之島)	9:45 開場 10:00 開演 ミニコンサート 11:15 リリースタート
本町 (久太郎町)	11:50 ごろ通過
心斎橋	12:10 ごろ通過
なんば	12:30 ごろ通過
元町中公園	13:00 ごろ解散

お知らせ

なにわ人形芝居フェスティバル
～夕陽丘・花参り～ ずっとボラの会・かけあしの会も出展

夕陽丘・逢阪一帯にあるお寺、神社、劇場などが主体となり、毎年桜の咲く季節に開催しています。プロ・アマチュア人形劇団による人形劇や、大道芸、バルーンアート、紙芝居などの路上パフォーマンスが行なわれ、どなたでも参加できるイベントです。パルコープでは一心寺境内(入場無料)で、ボランティアバスの参加者有志の会「ずっとボラの会」と岩手県から「かけあしの会」の皆さんなどが出展します。お立ち寄りください。

日時：4月7日(日) 10:00～15:30
場所：大阪市天王寺区内、一心寺から下寺町界隈のお寺など
参加費：1日入場券700円(当日現地購入・3歳未満無料)
一部有料公演あり(無料のイベントもあります)
主催・問い合わせ先：なにわ人形芝居フェスティバル運営委員会事務局
☎ 06-6774-2877 FAX 06-6774-4003
詳しくは <http://isshinji.net/ningyoufes/>

震災復興応援イベント

3.11 from KANSAI 2019

阪神・淡路大震災を経験した関西として、「おたがいさま」の気持ちで、「関西のできること」を実行する震災復興応援イベントです。パルコープ「ずっとボラの会」もこのイベントに出展し、東北応援グッズを販売します。

日時 3月10日(日) 13:00～17:45
場所 梅田スカイビル 36階 (最寄り駅:阪神・阪急・地下鉄「梅田駅」、JR「大阪駅」)
※事前に申し込みが必要です。詳しくは 3.11 from KANSAI ホームページ <http://www.311-kansai.com/> をご覧ください
主催：3.11 from KANSAI 実行委員会

▶▶16ページより続く

生産者さん おじゃまして〜す

～ 香川県・(株)味のちぬや ～



特集

じゃがいもは皮をむかずにもろい汁と蒸すので
旨み成分や栄養素がコロッケに凝縮します
(菊池工場長)

香川県三豊市にある、味のちぬやのコロッケ専用工場では、1日に約300万個ものコロッケを製造しています。その並々ならぬ“コロッケへの情熱”を伺いました。

香川県の食品製造において“うどん”と並んで有名なのが“冷凍食品”なんです。味のちぬやも1976年に創業しました。“日本一しあわせな会社にしよう”を合言葉に、保育所の建設などの社員の幸福実現や、地域社会への貢献を大切にしています。

業務用冷凍ポテトコロッケの販売は業界ナンバーワンのシェア(全国の量販店の惣菜売場・外食産業など)で、現在製造しているコロッケは種類でいうと150種類以上あります。市販品の中でも看板商品は「むかしのコロッケ」。昭和30年代にお肉屋さんで売られていた甘いおやつコロッケを再現している人気商品です。



常務取締役
おおあご 大麻 素久さん

コロッケの主原料であるじゃがいもには一番こだわっています

じゃがいもの安定的な調達と品質管理のため、北海道にある自社農場を運営したり(約16ヘクタール)、北海道足寄町(あしよろちょう)農協と提携し契約栽培をお願いしています。これからは契約栽培の取り組みを強化していく方針です。さらに、近くには大規模な貯蔵庫・選果場“北海道ちぬやファーム”も2018年に建設しました(約6000トン保管可能)。

生協さんとの関わりは「小さいわしフライ(パセリ付)」から。それ以来、約25年全国の生協さんとお取引引きが続いていますね。「むかしのコロッケ」がレンジ調理でできるタイプになったのも、生協の組合員さんの声からなんです。

「むらさき芋と甘栗のコロッケ」は、今回また、生協の組合員さんの声に応じてレンジ調理でできるタイプを開発させていただきました。これからは皆様に喜んでいただける製品作りをすすめていきますので、よろしくお願いします。



工場長
菊池 英利さん

コロッケ専用工場横にある貯蔵庫には、常時約1500トンのじゃがいもを保管しています。これでも1カ月で無くなるんですよ。品質を落とさないように温度や湿度に気を使います。使う時には自動の選別機にかけて色が悪いもの(緑化・黒変)やキズが付いたものなどをはじきます。選別後は洗浄して使うのですが、ここでもこだわりの土などを取り除くため「ドライ洗浄」「水を使った洗浄」さらには「工場内での再洗浄」を行なっています。選別もその都度行い、何重にもチェック。なぜそこまで徹底するのかというと、味のちぬやでは“皮をむかずにもろい汁と蒸す”ためなんです。これは、皮のすぐ下の部分に栄養素が多く含まれているから。旨み成分や栄養素をできるかぎりコロッケに凝縮します。蒸したじゃがいもは、細めのメッシュで裏ごし。なめらかな食感になり具材としっかり馴染み合う裏ごし芋ができあがります。

レンジ後でもサクサクになるようにパン粉やバター液を何回も試しながら

「むらさき芋と甘栗のコロッケ」には、裏ごし芋に対して1割ほど鹿児島県産のむらさき芋ペーストを入れています。色が鮮やかに残るアヤマラサキという品種を使用。甘栗も蒸して甘みを増してから混ぜ合わせます。

開発にあたり難しかったことは、サクサク感を出すこと。どうしてもクッタリしてしまうので、原料の見直しなど調整に苦労しました。レンジ後でもパン粉のサクサク感を維持させるため衣に2種類のパン粉を使い多層構造にしているんですよ。コロッケの中のタネとパン粉をくっつける「バター液」とパン粉の食感の相性も何回も試しながら完成させました。

レンジで簡単!
むらさき芋と甘栗のコロッケ

冷凍 260g(4個)

企画回:3月2回

本体328円(税込354円)

レンジタイプは
春～秋までの
期間限定企画
です



細かいメッシュを通して
裏ごしされたじゃがいも



コロッケの形に
成形されたタネを、2種類のパン粉を付けてから油で揚げる



●毎月の検査室だよりはHPにも掲載しています。https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu/
●放射能・輸入食肉検査の取り組みは https://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/

商品検査室だより

1月度

柑橘類



お申し出

水分がなくパサパサだった

検査室からの回答

柑橘類に見られる「す上がり」と呼ばれる現象と思われる。おもな原因は樹が果実から栄養を吸収してしまうことで、天候などの条件により発生します。パルコプの取り扱いではデコポン、せとか、甘平などの柑橘類にみられます。

果実を木に長くならせておいたり、収穫後長く貯蔵したりすることでなる場合もあります。また、冬の寒波で発生した「す上がり果実」は苦みを伴うことがあります。各産地では収穫時にサンプリング(食味の確認)をして出荷しておりますが外観からの判断が難しく、すべてのものを検査することはできないため、もしこのような果実がお手元に届いた場合は、お手数ですが担当者もしくはサービスセンターまでお申し出ください。交換させていただきます。

＜1月度検査状況(18.12.21～19.1.20)＞ 【商品検査のとりくみ】商品検査数 992件(前年同月1103件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	651	なし	問題ありませんでした。
残留農薬検査	24	なし	問題ありませんでした。
理化学検査	255	なし	問題ありませんでした。
残留放射能(放射性物質)検査	29	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	10	なし	問題ありませんでした。
その他*	14	なし	問題ありませんでした。
米品種鑑定	9	なし	問題ありませんでした。

【商品の相談受付状況】 147件(前年同月218件)

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

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。

組合員さんの声にこたえて

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。
https://www.palcoop.or.jp/blog/koe/

「スティック豚カツ」の企画が実現しました



フライパンに油を少し引いて炒めて作れるので、とても便利です。もちろんおいしいです。最近見かけません。ぜひ企画してください。

【回答】 ご要望の商品は3月4回のリクエスト企画で企画させていただきます。マルイ食品さんの商品で、国産豚も肉を使い、米粉入りのパン粉をまぶしたスティックタイプの豚カツです。お子様にも食べやすく、使いやすいサイズ。ぜひご利用いただきますようよろしくお願いいたします。(商品部・冷蔵担当)



港支所 配送担当
堂安さん

揚げ物の好きな娘さんが「もうないの?」とずっと待っていたそうです。組合員さんに企画が再現するとお伝えすると「言ってみるものやね」ととても喜んでくれました。組合員さんが喜んでくれるのを見るととてもうれしくなりました。

スティック豚カツ 230g 冷蔵

企画回:3月4回

本体 398円(税込 430円)



P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第41弾
岩手からの復興だより⑫

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑩
ずっとボラの会

P3

田植えツアー募集



P4~7

組合員活動のコーナー
たべり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
産地・お取引先への
災害募金の贈呈訪問報告
コープシアター例会報告
理事会・監事会報告

P12

「ピースリレー2019」のお知らせ

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「レンジで簡単!
むらさき芋と甘栗のコロッケ」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

～香川県・(株)味のちぬや～

甘くて、栗もゴロゴロ入っていて 家族みんな大好きなコロッケです

(利用された組合員さんの声より)



ちょっと珍しいけれど、知人ぞ知る「むらさき芋と甘栗のコロッケ」。これまで揚げるタイプのみでしたが電子レンジでできるタイプも新登場!製造は「レンジで簡単!むかしのコロッケ」の、味のちぬやさんです。

レンジでできるから
忙しい朝のお弁当づくりに
便利♪



レンジで簡単!
むらさき芋と甘栗のコロッケ
260g(4個)



製造部のみなさんと菊池工場長(右端)

「レンジで簡単!むらさき芋と甘栗のコロッケ」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 155

<https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/>

「レンジで簡単!むかしのコロッケ」を使って

むかしのコロッケのサラダカップ

1人当り303kcal

材料・1人分

- 白ごはん…子ども用茶わん1杯
- むかしのコロッケ……1/2個
- レタス……1枚
- 人参……15g
- つぶコーン……大1
- かいわれ……少々
- ミニトマト……1/2個
- CO・OP野菜たっぷり
和風ドレッシング……適量

作り方

- ①レタス・人参は千切り、かいわれは根を取る。
- ②カップに白ご飯を盛る(丼や深めのスープカップでもよい)。
- ③②の上に①、つぶコーン・ミニトマト・コロッケを盛り付ける。
- ④ドレッシングをかけて混ぜながらいただく。

*まぜて食べる“ライスサラダ風”にアレンジ!

