



生活協同組合おおさがパルコープ ■ 組合員総数:454,971人 ■ 出資金:225億398万円(1月20日現在)

- ①「具たっぷり茶碗蒸し」を参加者で試食
- ②実際につかっているだしの原料を学習会に持って来ていただきました。手に取って見ることができて納得
- ③太陽食品製造の商品のラインナップ。これ以外にも季節商品がたくさんあります



生協にしかない商品を地元大阪で
手間暇かけて作ってるんやね!



「パル・よど」
開発商品

赤穂のたまごと北海道牛乳で
つくったおうちプリン
90g 冷蔵

企画回: 3月3回



「パル・よど」
開発商品

具たっぷり茶碗蒸し
200g 冷蔵

企画回: 3月4回



太陽食品学習会

～ココラボ商品・パルよど開発商品を知る～

11月14日 寝屋川西地域活動委員会 寝屋川組合員会館 参加10名(組合員委員さん)

ココラボ商品・パルよど開発商品のこだわりを知ろうと、大阪市平野区で創業の太陽食品(株)の方を招いて学習会を開催しました。

「具たっぷり茶碗蒸し」を試食した参加者から「おだしの味がしっかりしていて美味しかった!」と大絶賛の声が。「当社では、昔ながらの製法にこだわり、利尻昆布と鰹節・鯖節ブレンドしたものを毎日煮出しているんですよ。そこに干し椎茸の戻し汁を加えてだしを作ります。茶碗蒸しには、その取れた1番だしのみを使用。昨年9月のリニューアルでは、さらにだしが効くように具材を変更しました」と池田さん。ココラボ商品・パルよど開発商品の良さを再確認できました。

プリンの製造は初めてだった当社で「おうちプリン」を開発することは大変でした。リニューアルの時も、社長に直談判してプリン用の製造ラインを買ってもらった思い出



太陽食品の池田さん

商品検査室からのお知らせ

1月度



はちみつの結晶化



久しぶりにはちみつを使おうと思ったら、白く濁って固まっていたことはありませんか？

これは結晶化と呼ばれるもので、湯せんで戻せば使えるようになります。

はちみつは、少ない水分の中に主成分の糖が無理に溶け込んだ状態になっています。そのため、時間とともにはちみつに含まれている気泡や花粉などを核として、糖が結晶となってあらわれる現象が起こります。



最も結晶化しやすい温度は13~14℃といわれていて、一般には冬に起こりやすく、特に寒い時期は保管場所に注意が必要です。また、夏でも起こります。

振動や物理的な刺激を受けたりすると、結晶化が起こりやすくなります。

一度結晶化がはじまると、さらに結晶化が進みますが、はちみつの性質によるもので品質に問題はありません。保存場所と温度には気をつけましょう。

結晶化を戻すには…

50~60℃くらいのお湯の中に、容器のまま入れます。水面ははちみつの量より少し下にし、かきまぜながら溶かします。

結晶が残っていると再結晶しやすいので、完全に溶かしてから自然に冷ましてください。加熱しすぎると、成分が変化したり味が変わったりするので、お湯が熱くなりすぎないように注意してください。

1月度検査状況 (22.12.21~23.1.20)

【商品検査のとりくみ】

商品検査数 981件 (計画比105.3%)

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	650	4 (品質上の問題なし)
残留農薬検査	43	なし
理化学検査	203	なし
残留放射能 (放射性物質)検査	20	なし
輸入食肉検査	12	なし
その他*	53	なし

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

【商品の相談受付状況】79件

各種、検査の様子を動画でご覧いただけます→



- これまでの商品検査室からのお知らせは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/

理事会・監事会報告

2022年度 第9回 2月3日

事業概況 (単位：千円)	1 月 度			累計 (4月~2023年1月)		
	実績	計画比%	前年比%	実績	計画比%	前年比%
供給高	6,209,954	113.0	101.1	50,826,393	105.5	97.3
供給剰余金	1,833,331	114.7	98.4	14,820,681	108.6	98.6
福祉剰余金	1,114	58.6	36.7	10,773	189.6	51.2
事業総剰余金	1,966,843	113.8	98.6	16,206,392	108.1	98.7
事業経費	1,272,540	99.4	103.3	13,194,311	97.6	99.7
事業剰余金	694,302	155.0	90.9	3,012,081	204.5	94.6
経常剰余金	713,618	156.0	90.4	3,414,623	209.5	94.4

おもに討議、確認した内容

- 2022年度 2023年1月度事業報告
- 産直「元気鶏」、産直「一株トマト」の価格改定について
- ココラボ「毎日のお米」ブレンド変更について
- この間の商品不具合について
- 2023年通常総代会にむけて
- くらし・他団体、支援活動の進捗について

〈監事会報告〉2022年度 第9回定例監事会(2月3日)

- ①1月13日監事会以降の監査状況を報告確認しました。

- ②福祉事業管掌理事のヒアリング監査を行いました。

- ③2022年度期末監査の進め方を確認しました。

2023年度



5月スタート

新メンバー募集!

主催：子育てサポートステーション

「春のおはなし」「春をたべよう」など2冊セットのテキストブック (初年度のみ) と、おたよりカードを春夏秋冬の年4回お届けします。カードやスゴロクもついてるよ! ★5月初旬からお届けします



おたよりをたくさんくれたらごほうびもあるよ!!



※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 初年度2,000円 ※兄弟姉妹で申し込む場合は、2人目から1,500円

以前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、お料理したり、ワクワクドキドキがいっぱいです!!

これまでの活動紹介はホームページ → → →



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＞

日時：5月19日(金) 10:00~12:00

場所：パルコープ城東組合員会館

申込締切
5/15(月)

「キッズクラブ」と「サポーター」の申し込み・問い合わせ先

7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21日(金)

※途中退会の返金はありません。

※お預かりした個人情報は

いつでも入会OK

「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。

どんな人も“キラッと光る”持ち味を活かして障がい者雇用促進部門「ハートコープパル」のとりくみ



私は主に、オリコン組立*の現場で全体の様子を見て、滞りなく作業が進むように仲間のサポートをしています。組合員さんにきれいな箱が届くよう気をつけて作業しています。ここの職場は楽しい方が多いし話し掛けやすく仲良くなれたかなと思います。(出内さん)



ドライコンテナを洗浄機で洗います。丁寧に黙々と作業されていました



商品が入っていた内袋は、名前シールが付いたままではリサイクルできないので入念にチェックし、取り外しておきます

※ドライ商品を入れるコンテナを組み立てて集品ラインに供給する作業



「ハートコープパル」のみなさんは枚方の物流センターで、共同購入で使用されるドライコンテナや発泡スチロール箱(シッパー)、商品お届け内袋などを取り扱う作業を担っておられ、現在25名の方が働いています。みなさんはそれぞれに特性があり得意なこと・苦手なこととも異なります。「できる人ができない人を助けよう」を合言葉に、持ち味を活かしてチームワークで頑張っておられました。

「くらしの公開講座」オンライン開催

テーマ **子ども・若者の今 ~子どもの心の声が聞こえますか?~**

不登校、虐待やいじめ、自殺といった子どもたちを取り巻く社会問題は年々、複雑化しています。そうしたなか、「こども家庭庁」が2023年4月に発足します。一方で、コロナ禍が長引く中で、子ども・若者・シングルマザーの実情は、さらに厳しくなっています。私たち、大人は、本当に今の子ども・若者が置かれている社会状況を理解できていますか。そこから目を背けていませんか。今のありのままの現実と、それらを支援する活動を紹介します。

今回はオンライン講座で、ご自宅からも参加できます。なお、オンラインでの参加が難しい方は、京橋会場でもご参加いただけます。

日時 **2023年4月8日(土) 13時~15時ごろ**

話し手 **辻由起子さん** 大阪府 子ども家庭サポーター

18歳で結婚、19歳で娘を出産、23歳でシングルマザーに。仕事、育児、家事をこなしながら、通信教育で大学を2回卒業。娘は中学校で不登校の経験を持つ。リスクだらけの子育て経験と、小・中学校の相談員の経験から、全ての人の子育てを楽しめる社会を目指して現在活動中。
大阪府子ども虐待防止アドバイザー、NPO法人西成チャイルド・ケア・センター理事、資格(社会福祉士・保育士・防災士・ヘルパー2級・難病ヘルパーなど)



事前にお申し込みください **締め切り 3月25日(土)**

申し込み方法

ホームページからの申し込みのみとさせていただきます。
ホームページの専用フォームよりお申し込みください。

- 1 お名前
- 2 組合員コード
- 3 電話番号
- 4 メールアドレス
- 5 参加人数
- 6 オンライン参加か会場参加か

スマートフォンの方は
こちらから→
https://www.palcoop.or.jp/form/survey/kurashi_kouza/



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、オンライン参加の実施になる場合があります。
※会場参加で定員以上(38名)の応募があった場合、会場を分散しての開催になります。その場合は、応募者の方に会場を別途ご案内いたします。
※結果はメールにて4月1日(土)までにご連絡します。
※応募で得た個人情報はこの講座の企画案内以外には使用しません。

【オンラインで参加されるかたへ事前に確認・準備していただくこと】

- インターネットに接続できるパソコン(WEBカメラつき)、スマートフォン、タブレットが必要となります。
- 当日使う機器にZoomアプリをダウンロードしてください。
- 通信費は各自でのご負担となりますので、通信環境はWiFiを推奨します。

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

主催：生活協同組合おおさかパルコープ

参加費 **無料**

〈会場〉パルコープ京橋事務所(本部)



学ぼう! 楽しもう! 触れ合おう!
~わくわく産地訪問~

JAいなば わくわく田植え体験

定員 **20名**

「富山コシヒカリ」でおなじみのJAいなばさんを訪問し、田植えやバラ生産農家でのフラワーアレンジメントなどの体験をしてみませんか?

- 行 先：富山県小矢部市(近鉄バスで向かいます)
- 日 程：5月20日(土)~21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
16:00頃 宿舎「滝の荘」到着
●フラワーアレンジメント体験
●生産者と夕食交流会
- (2日目) 7:00頃 起床・朝食
8:30頃 宿舎出発
9:00頃 周辺散策など
(バスで観光名所をまわります)
12:00頃 昼食
14:00頃 産地出発
19:00頃 京橋帰着

2023年度は、新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、組合員さんの産地訪問を再開します。ご家族のみなさんとぜひご参加ください!!
※状況により、日程や参加形式が変更となる場合があります。



- 参加費：おとな(中学生以上) 12,000円
こども(3歳以上) 7,000円
- ※安全上、3歳未満のこどもさんの参加はご遠慮ください。

お申し込み締め切り **3月17日(金)**

お申し込み方法

ホームページからのお申し込みのみとさせていただきます。
ホームページの専用フォームよりお申し込みください。



<https://www.palcoop.or.jp/event/>

- 1 参加される方すべてのお名前(ふりがな)と年齢(学年)
- 2 組合員コード
- 3 住所
- 4 電話番号

【問い合わせ先】
組合員サービスセンター ☎0120-299-070
携帯からは 072-856-7671(有料)
(月・土 9:00~17:00 火~金 9:00~18:00)

※この産地訪問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もので、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)
※グループで参加の場合は、それぞれでお申し込みください。
※お申し込みが多数の場合は抽選とし、結果はメールにて3月31日までにご連絡します。
※詳しい旅行条件はホームページで案内しています。
※要項は後日、お申し込みの際、入力いただいた住所に郵送します。
※応募で得た個人情報は産地訪問に関する連絡や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 大阪府東区東野田町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 鈴鹿 薫

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、旅行代金に上記の利率で取消料(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・人員減を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。

契約解除の日	取消料(お一人様)
1) 21日以前(出発前)	無料
2) 20日以前(出発前)	旅行代金の20%
3) 19日以前(出発前)	旅行代金の30%
4) 18日以前(出発前)	旅行代金の40%
5) 17日以前(出発前)	旅行代金の50%
6) 16日以前(出発前)	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。

今後の産地訪問のご案内について

今後の産地訪問のご案内やお申し込みは、毎週お届けしている商品カタログ(食べてSmile)の紙面でお知らせします。

※今回募集の「JAいなば わくわく田植え体験」については、2月27日より配布の3月3回の食べてSmile7ページでもご案内しています。

- 今後の産地訪問先
- 6月10日(土): JAあわじ島(淡路島玉ねぎ) 北坂養鶏場(さくら卵)
- ★募集は4月4回の食べてSmileにて
- 7月5日(水): 熊野の里(紀州みなべの元気梅)
- ★募集は5月4回の食べてSmileにて



イベント情報

Check!

★混雑をさけるためにすべて予約制にします。下記の組合員サービスセンターへ電話、またはメールでお申し込みください。kumikatu@palcoop.or.jp

- ①何日のどれに参加するか(例：4月6日ぽっかぽか枚方に参加)
 - ②お名前 ③住所 ④電話番号 ⑤子どもさんのお名前・年齢
- *応募多数の場合は抽選になります
*参加当日の体調管理表が必要です(詳しくはホームページ)
メールアドレスの二次元コードはこちらから→



🍷 パルちゃん広場ぽっかぽか 【予約制です】

親と子が、ともに「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！

対 就学前のお子さんと保護者、プレママ 定 1家族1回100円

	日 時	申込締切	定員	場 所
枚方	4月6日(木) 10:00~12:00	3月27日	5組	枚方組合員会館
阿倍野	4月10日(月) 10:00~12:00	3月31日	3組	阿倍野組合員会館
城東	4月17日(月) 10:30~12:00	4月7日	3組	城東組合員会館
つるみ店	3月22日(水) 10:30~12:00	3月11日	4組	つるみ店舗集會室
星ヶ丘店	3月17日(金) 10:00~12:00	3月6日	4組	星ヶ丘店組合員集會室
	4月21日(金) 10:00~12:00	4月10日		
守口	-	-	-	-
今津	4月17日(月) 10:30~12:00	4月13日	4組	今津組合員集會室

最新の情報はホームページへ

こちら →

👶 常設型子育て広場パルちゃん広場「すくすく」 【予約制です】

赤ちゃんから就学前のお子さんとその保護者や、これからお母さんになる人がほっとでき、ゆっくりすごせる『居場所』です。

場所 城東組合員会館
定 各5組 定 1家族1回100円

日 時	申込締切	日 時	申込締切
4月13日(木) 10:00~12:00	4月5日	4月25日(火) 10:00~12:00	4月17日
4月18日(火) 10:00~12:00	4月10日	4月27日(木) 13:00~15:00	

🍷 ママ CAFE 忍ヶ丘店 【予約制です】

ママ・プレママたちがゆっくりできる場所です。食べ物持ち込み自由。

日時 3月29日(水) 11:00~14:00

場所 忍ヶ丘店舗集會室
締 3月18日(土) 定 4組 定 1家族1回100円

最新の情報はホームページへ

こちら →

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

月曜・土曜 9:00~17:00
火~金曜 9:00~18:00

FAX 0120-299-230
携帯からは
072-856-7671 (有料)

共通略記号 (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)

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

- 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・組合員集會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27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。

ぱるタイムに掲載のイベントについて、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、急遽、中止や延期になる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いたします。最新の情報については、パルコープのホームページまたは組合員サービスセンターへお問い合わせください。

ふれあい喫茶 by 夢くらぶ

【予約制です】

日時 3月14日(火) ①11:00~12:00
②12:30~13:30
場所 寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20)

締 3月6日(月)
定 各10名(多数の場合抽選。発表は7日以降郵送にて)

M 肉うどん・ちらしずし(各150円)、
コーヒー・紅茶(各100円)

主 ふれあいサロン夢くらぶ
※「参加者体調管理表」を提出していただきます。

※マスクの着用・食事中は黙食をお願いします。当日37.5度以上の発熱がある方は参加できません。



2022年12月度

フードドライブ活動で ご提供いただいた量目

たくさんの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	317.3kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	56.2kg
総合計	373.5kg

今後のフードドライブ回収週

〈3月〉

- 店舗は3月19日(日)~25日(土)
- 組合員会館・京橋事務所(本部)は月曜~金曜で常設しています

〈4月〉

- 店舗は4月23日(日)~29日(土)
- 組合員会館・京橋事務所(本部)は月曜~金曜で常設しています

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

パルコープのホームページでも詳しく紹介しています



パルコープ フードドライブ

おめでとアースちゃん9周年

@ながお協同発電しよ

日時 3月18日(土) 11:00~13:00
場所 おおさかパルコープながお店(枚方市長尾元町2)

「ながお市民協同発電しよ」を見学してみよう。ブルーアースの9年の活動のあゆみを写真でご覧いただけます。「ほんまにええの?それでもいいのか原復帰。みんなで考えよう」パネル展示からシールを貼って参加してみよう!

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)
※パルコープが加入しているNPO法人です。

オンライン ベビーサイン体験会

日時 3月20日(月) 11:00~11:45

まだ話せない赤ちゃんの手話やジェスチャーでコミュニケーションを取る「ベビーサイン」をオンラインで体験してみましょう。

締 3月13日(月)
定 10組20名(多数の場合抽選。発表は16日以降メールにて)

対 0歳~1歳半ぐらいまでの親子

申 Zoomに使うパソコンまたはスマートフォンからメール kumikatu@palcoop.or.jpあてに、①ベビーサイン体験会に参加②お名前③電話番号を入力(7ページ上部にある二次元コードからも送ることができます)。

主 子育てサポートステーション

公 告

組合員理事推薦の申し出について

2023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。
2023年2月27日
生活協同組合おおさかパルコープ
理事長 奥井 和久

- 1 組合員理事の区分と定数
◆区分：地域区 定数12名

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
全域選出	1

- 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。
申し出にあたっての届出用紙は、上記窓口に請求してください。
申し出は、本人から直接行なってください。申し出の締め切りは3月10日(金) 正午までです。(受付時間：月~土の午前9時~午後6時)

- 3 役員選任は2023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 2023年6月6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(2023年2月3日現在)
理事 定数 21~22名
(地域区) 組合員理事(地域選出) 11名
(全域区) 組合員理事(全域選出) 1名
(全域区) 常勤理事・有識理事 9~10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

組合員会館、組合員集會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



発行/生活協同組合おおさかパルコープ
大阪府東区東野田町1-5-26
TEL:06(716)7671 FAX:06(717)6772
発行責任者/奥井和久
編集/役員事務局



ご意見・感想などはこちらへお寄せください
〒534-0024 大阪府東区東野田町1-5-26
おおさかパルコープ 機関紙ぱるたろ
スマートフォンからはこちらへ
paltime@palcoop.or.jp



この印刷物は環境に優しい植物性インキを使用しています。

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)や、お届けするお米などの基本食材の充足を目的に活用します。

募金方法: 注文書4ケタ6ケタ注文欄【001422】で受付しています。
(募金カンパ欄1416については3月3回~4月3回の間は東北支援募金になります) 1と記入すると100円の募金になります
※インターネット注文(e フレンズ)をご利用の場合は「注文番号で注文」からご注文ください

募金の状況(2023年1月20日現在)
31,981,568円

あーす管理者の米尾さんにお話を伺いました。「あーす地域食堂は『みんなで食べるとおいしいね!』と、食事を通じて子どもたちが安心して地域のみなさんと楽しく交流ができる居場所づくりを目指し、2021年からスタートしました。ご飯をひたして食べている子や仕事が忙しくてご飯を作る時間のないお母さんをはじめ、障がいのある方や高齢の方も参加しています。運営は私たち社



お弁当作りはボランティアさんの総力戦。かたわらでは缶詰・飲料などを袋詰め作業中

地域のみなさんと交流ができる居場所づくり

あーす管理者の米尾さんにお話を伺いました。「あーす地域食堂は『みんなで食べるとおいしいね!』と、食事を通じて子どもたちが安心して地域のみなさんと楽しく交流ができる居場所づくりを目指し、2021年からスタートしました。ご飯をひたして食べている子や仕事が忙しくてご飯を作る時間のないお母さんをはじめ、障がいのある方や高齢の方も参加しています。運営は私たち社



「たくわんは3切れじゃない方がいいよ。身切れで縁起がよくないからね」調理ボランティアさんたちの掛け合いは絶えない。「もともと料理を作るのが好きだから、喜んでもらえるのは嬉しい」と笑顔で対応してくれた

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、大東市にある「あーす地域食堂」さんです。

ふらっぶ職員のみなさん

あーす地域食堂

場所: 大東市三住町
開催日: 毎月第3土曜日 12:00~14:00
参加費: 中学生以下 無料
高校生以上 300円

SNS (twitter):
<https://twitter.com/earthsyokudou>

ホームページでは、紙面で載せきれない詳しいお話を掲載しています→



3月3回企画回おすすめ「カスクートミニ」を使って
カスクートミニinオニオングラタン
<1人当たり572kcal>

- 材料・2人分**
- カスクートミニ…1/2 本
 - 玉ねぎ……………小 2 個
 - トマト……………1 個
 - しめじ……………80g
 - ピザ用チーズ……100g
 - 鶏もも肉…………300g
 - 水……………800cc
 - ① 塩……………小さじ1
 - ② 砂糖……………小さじ2
 - ③ 塩・こしょう……適宜 (鶏肉下味)

- 作り方**
- ①玉ねぎを5ミリ幅に切る。トマトはくし切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。鶏肉は一口大に切って②で下味をつける。カスクートはトースターですこし焼いて2センチ幅に切る。
 - ②玉ねぎを①でよくみみ、ラップをせずに電子レンジで8分ほど加熱する。
 - ③深めのフライパンで鶏肉を炒め、いったん取り出し、鶏肉の油で玉ねぎを5~6分混ぜながら炒める。
 - ④③に①野菜と③鶏肉を戻し炒め、水を加えて煮込み、カスクート・チーズを加え煮る。

Pa・ぱっとクッキング 201

艶色玉ねぎの工程を電子レンジで簡単に

