



待ってるモ～



生産者の石原さん夫妻

こんにちは
牛肉や牛乳は よく見ます でも
その元になっている 牛は見る事は
あまり無いと思います
今食べている 食品を とこで どれが
どのように作っているか ぜひ見に来て下さい
きっと 新しい発見があると思います
寒い季節です
搾りたての あたかミルクを用意して
待っています
石原



今年の春は…

「生協牛乳」のふるさとへ行きませんか？

牛乳も肉も産直している岡山へ、産地交流ツアーを予定しています（詳細は4ページ）

いつも牛乳 乳製品を 飲んで 食べて 生活して
おかげさまで ございます
今年も夏は 暑暑い 牛乳も 大変な思いをしました
このごろ やと元々 取りも ございました
牛乳が 飲んで 乳が 作り、 みんなの 食卓に
お供する、 おいしいで とき まで みる
そんな 光景を 思い 浮かべながら、 今も
乳作りを しています。
安心 安全な 牛乳を 作り たい と思って 牛乳を
作ります。 ぜひ 一度 遊びに来てください。

松尾康知さん

生産者の松尾康知さん



「生協牛乳」は産地を岡山県勝央・奈義町の生産者に限定した、生産者の顔が見えて交流ができる産直の牛乳です。
乳牛は仔牛を出産しなければお乳（牛乳）が出ないため、安心して出産させることが必要です。産まれたオスの仔牛は、イサミ吉備高原牧場で大きく育て出荷されることで産直の牛肉になります。メスの仔牛は、生まれた牧場で大切に育てられ、母牛となつて出産しお乳を搾ることになります。
生産者の皆さんは毎日、牛乳を飲んで
いるパルコープ組合員さんに励まされる
気持ちで、牛の世話や搾乳（ちゅうりゅう）をしています。

cooking

Pa・ぱっとクッキング 35



子どもと一緒に

材料・2人分

うなぎ蒲焼カット ……4切
もめん豆腐…1丁
片栗粉 ……大1/2
だし汁…200cc
④ たれ ……2袋
⑥ 片栗粉…大1/2
水 ……大1
わさび ……適量

鰻と豆腐、意外な組み合わせ！



1人当り
388Kcal

作り方

- ①豆腐を横半分、厚さも半分に切り水気を軽く拭き、両面に片栗粉を薄くつける。
- ②解凍したうなぎ蒲焼と豆腐を交互に重ね、器に入れラップをして、レンジで3分加熱する。
- ③④をあわせて煮立て、⑥を加えてとろみをつける。
- ④②に③の煮汁をかけて、わさびをのせる。

材料・2人分

雑穀ごはん ……お茶碗2杯
うなぎ蒲焼カット ……2切れ
たれ ……1袋
桜えび ……1/2袋

ラップしたまま冷凍もOK!



1人当り
483Kcal

作り方

- ①下記*の分量で炊いた雑穀ごはんを、ボウルに入れ、たれを加えて混ぜておく。
 - ②うなぎ蒲焼をレンジで1分加熱して細切りする。
 - ③桜えびと②を①に入れて混ぜ合わせ、4等分にしてラップで包んで丸く握ります。
- *（お米…2カップ CO-OPおいしい雑穀十五穀…1袋）

鰻のうまうまおにぎり