

今回のテーマ  
「みなさんと  
つながりたい！」

今回の投稿募集テーマ

『お正月に食べた一番美味しかったものはなんですか？』

投稿用紙

投稿の締め切  
りは2/28(火)  
です♪

お名前 (ペンネーム)

( ) 町

枚方まきの地域活動委員会



①投稿用FAX番号 (フリーコール)  
0120-996-203

(パル枚方組合員会館)

②投稿用メールアドレス

kumikatu@palcoop.or.jp  
\*メールやQRコードからの  
受付はこのニュースの  
内容に限ります



★お問い合わせや組合員活動に興味のある方  
は、こちらまでご連絡ください。

おおさかパルコープ組合員サービスセンター  
0120-299-070 (フリーコール)  
072-856-7671 (携帯電話の場合・有料)  
[火~金9時から18時、月・土9時から17時]  
0120-299-230 (FAX)  
★受け付けました個人情報、この取り組み  
以外には使用しません。



カナコ

生協で買う『かに』は裏切りませんよね？大きいし、美味しいです！  
今年は、産直牛を扱っているイサミさんの『吉備黒牛のモモ肉』を  
買いました。柔らかくて、お肉のうま味が最高でした♪

みなさんの得意な  
お正月料理レシピの投稿  
もお待ちしております♪



ヨウコ

切り取って、ファックスでお送りください  
メールの場合は、↑(上)のQRコードをご利用ください  
※この投稿用紙は、配送担当者には渡さないでくださいね  
(FAXかメールでの受付とさせていただきます)



カナコ

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
今回もたくさんの投稿をありがとうございました。毎回投稿してくださ  
る方もいらっしゃって、うれしい限りです。

地域のみなさん、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。まきのニュースも  
もう11号目になりました。たくさんの地域のみなさんと繋がれてうれしいです♪



ヨウコ

謹賀新年



あなたの好きな野菜や果物はなんですか？

おすすめの食べ方  
もあれば！

★トマト・玉ねぎ・じゃがいも・ホーレン草・小松菜・キャベツ・ピーマン・ねぎ・人参  
なす・ゴーヤ・ニンニク・柿・桃・リンゴ・バナナ《A.T》

【おすすめの食べ方】

・冷麺の具材として、きゅうりや錦糸卵等そしてハム。我が家ではハムの代わりに元気鶏  
のささ身に塩こうじで味付けして裂いたものを盛りつけます。  
ボリュームがあって美味しい。

★I LOVE ファームのブロッコリーは年中通しておいしい。《ユーミン》

【おすすめの食べ方】

・茹ですぎず、歯ごたえのある方がおいしい。エビとマヨネーズで激うま！

★サラダコスモの緑豆もやし《Y.N》

【おすすめの食べ方】

・レンジで温め、ポン酢をかけて食べます。焼きそばに入れてもシャキシャキ感があり  
美味しいです。

★舞たけ《ひろちゃん》

【おすすめの食べ方】

・ホイルの上に手でさいた舞たけをのせて、オリーブオイルと塩を振ってオープンで焼く  
だけ

★野菜は全て好き 特にトマト 果物も全て好き 特に柿・りんご・なし《ようこ》

【おすすめの食べ方】

・レタス・トマト・きゅうり・キャベツなど1口大に切り、皿に盛る。ピーマン・ブロッ  
コリーをプラスする時も。毎朝、8種類ぐらいの野菜と玉子、ハムなどでたんぱく質を  
とる。私共が健康で暮らすため、朝食は大切です

★トマト・オクラ・ブロッコリー・レタス・きのこ類 《T.T》



ヨウコ

みなさん、たくさん野菜を食べて健康的な暮らしをされていますね♪  
生産者の方々は、皆さんの「おいしい！」と喜んでくださるお声が大きな原動力になります！

そうですね。生産者のみなさんは、農業などの使用による自分たちの健康被害や農地の  
疲弊問題を抱えています。ですので、「将来にわたり安心して農業を続けていきたい」と  
いう思いを持っています。私たち消費者は、「より安心でおいしいものが食べたい！」。  
日本の食料自給率が38%と低い中、将来にわたり生産者の生活と私たちの食を守るためにも  
「産直 マークの野菜や果物」を利用することが大事ですね♪



カナコ

予告

です！ この度、パル・よど 開発商品の試食会を企画しました。詳細は次回のニュースでいたします。