

P1~2

岩手ボランティアバス第8・9回報告
岩手ボランティアバス募集
遠野通信


P3

長野・岡山産直産地ツアー報告
物流センター見学ツアー報告

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

ぱるメール
理事会・監事会報告

P11

きれいの術
クロスワード
クイズ 

P12

商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて 

P13

班におじゃましま〜す③
生産者・取引先様との
交流会レポート③

P14

迎春商品学習会
「いわてっこ」産地交流ツアー報告

P16~15

特集「しゃぶしゃぶ用
生ずわいがに」
Pa・ぱっとクッキング

身がしっかり大きく、味も甘い!! 家族からも『大満足』と言われ、来年も注文したいと思いました。

(昨年利用された組合員さんの声)

 生産者さん おじゃましま〜す

〜 神戸市・朝日共販(株) 〜



(実物の大きさは約18cmです)

しゃぶしゃぶ用 生ずわいがに (特大)バルダイ種

1.4kg(700g×2)



9月13日迎春学習会にて(パル委員さん)

鬼の目でしっかり検品しています!!

買い付けから加工まで自社で責任を持って行なっています。

最も大切にしているのは、解体から殻むき・盛り付けまで一気に仕上げること。カニのもつジューシーで繊細な味を余すところなく堪能できる商品のみを、鮮度を保ったまま組合員さんにお届けします!!

「鮮度の鬼」こと 常務の福島さん



パル子ちゃん人形と一緒に

「しゃぶしゃぶ用生ずわいがに」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 104

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

かに鍋の後は カニともやしのサンラータン麺

1人当り308kcal

材料・2人分

- かに鍋残り(かに身・野菜…適量、スープ…700cc位)
- ④(酒・しょうゆ…各大1、ラー油…小1、顆粒中華スープ…大1半)
- 緑豆もやし…………… 1/2袋
- 卵…………… 2個
- 水溶き片栗粉…………… 大1
- 中華麺…………… 1袋
- 塩・こしょう…………… 適量
- 酢…………… 大1~2

*かに鍋の残りを中華風ラーメンにアレンジ

- ①かに鍋に④を入れて温め、もやしを加えて1~2分間煮る。(④は鍋だしの味によって調整)
- ②水溶き片栗粉と溶き卵を合わせておく。
- ③鍋にほぐした麺を入れ、ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで調味し、②の溶き卵を回し入れ、仕上げに酢を加えて火を止める。

ポイント 水溶き片栗粉を溶き卵に加えると、とろみがつくだけでなく卵がフワフワ♪

