

P1~2

岩手ボランティアバス
 第14・15回報告
 2015年度 東北応援バス募集
 遠野通信、ずっとボラの会

P3

田植えツアー募集
 とうもろこし
 親子連続体験募集
 パル子のお店新発見



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~P11

ぱるメール
 私のお気に入り募集

P12

理事会・監事会報告
 班におじゃましま〜す⑦

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「北海道3.7生協牛乳」
 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す ~ 北海道・JAようてい(倉島乳業) ~

4月1回より、牛乳にココラボ商品が仲間入り!! 北の大地、北海道からお届けします。



!! 新登場 !!

 北海道3.7
 生協牛乳
 1000ml

エゾ富士とも呼ばれる羊蹄山のふもとに広がる“JAようてい”。豊富な湧き水に恵まれ、大自然の中で育った乳牛の牛乳を、北の大地、北海道からみなさんにお届けいたします。

ココラボってなに??



組合員さんにより近い商品作りをし、組合員さんの商品へのこだわりが形にできるよう、パルコープ・よどがわ生協で共同開発されたオリジナルブランドです。

- ①組合員・生協・生産者や取引先、**三者の共同の顔を表す丸いデザイン**
- ②お互いの思い・情報を伝えあう「コミュニケーション」の「コ」
- ③人と人が共同で創造する「コラボレーション」の「コラボ」

「北海道3.7生協牛乳」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 108

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

5ページの「CO・OPとり釜めしの素」を使って
とり釜めしの素でクイック鶏じゃが 1人当り216kcal

材料・3人分

- とり釜めしの素……全量
- じゃがいも……3個
- みりん……小2
- 白ねぎ……1/3本
- ④ 片栗粉……小1
- 水……大1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき食べやすく切って水にさらし、レンジで5分30秒加熱する。
- ②沸騰したお湯200ccにとり釜めしの素を入れて、①を加えてひと煮立ちさせる。
- ③みりんと④の水溶き片栗粉を②に入れてとろみをつける。
- ④仕上げに刻んだ白ねぎを乗せる。

*じゃがいもを加えるだけで、一品できあがり!



☆とり釜めしの素が濃い目の味なので、お湯の量はお好みで調整してください