

**P1**  
 みんなに広めよう!!  
 「私のお気に入り」第8弾

**P2**  
 東北応援バス第5回報告  
 東北応援バス第7回募集  
 遠野通信、ずっとボラの会

**P3**  
 稲刈りツアー報告  
 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



**P10~11**  
 ぱるメール  
 班におじゃましま〜す①  
 理事会・監事報告

**P12**  
 商品検査室だよ!  
 組合員さんの声にこたえて



**P13**  
 きれいの術  
 クロスワード  
 クイズ



今月の  
 プレゼント

**P14**  
 生産者・取引先様との  
 交流会レポート②③

**P16~15**  
 特集「岩手鴨鍋セット」



生産者さん おじゃましま〜す  
 ～岩手県・(株)アマタケ～  
**冬の鍋といえば、わが家ではコレが定番。**  
**正月でみんな集った時も鴨鍋で楽しみました**  
 (利用された組合員さんの声より)

ひと手間加えてお正月用にアレンジ  
**迎春のごちそうも  
 「鴨鍋」で!**

いつもの「鴨鍋」を迎春用に変身させて楽しみませんか? 「岩手あい鴨コース鍋セット」や「岩手あい鴨入り生つみれ」も一緒にどうぞ!

「岩手鴨鍋セット」の記事は15ページに続く

★ごちそう鴨鍋★ (3人分) 1人当り196kcal

**材料** 鴨鍋セット…1袋/あい鴨入り生つみれ…1/2パック/うずら卵水煮…6個/白菜…4~5枚/大根・人参…適量/ごぼう…1/2本/生しいたけ…4枚/白ねぎ…1本/菊菜…1束

- 作り方**
- ①鴨肉、生つみれは冷蔵庫で解凍して、つみれは大きじ1強を手のひらに取り、くぼみを作り、うずら卵を入れて丸める。
  - ②ごぼうはささがきにし、水にさらし、鍋に入れる前に水気を切る。
  - ③ねぎは4~5cm長さに切り、グリルでさっと焼いておく。
  - ④菊菜は洗っておく。生しいたけは石づきをとり、笠に切り目を入れる。
  - ⑤白菜は熱湯に入れ、しんなりする位に茹でてザルに上げる。
  - ⑥大根と人参は細めの棒状に切り、③の白菜で巻く。
  - ⑦鍋つゆを表示のように鍋に入れ、つみれと野菜を加えて火にかけ、鴨肉を入れて煮込む。

お好みで、黒七味、  
 ゆずなどを添える

しめはそば、うどん、  
 おもちで!



岩手鴨鍋セット  
 200g+スープ50g×2

岩手あい鴨コース鍋セット

200g+鍋つゆ50g×2



組合員さんに  
 「ホッとする  
 味やね」と言って  
 いただき  
 嬉しかったです  
 (株)アマタケ  
 西日本営業部  
 佐藤さん



迎春商品学習会にて  
 (9月12日)