

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第18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
新サービス名称募集



P10
ぱるメール
理事会・監事報告

P11
きれいの術
クロスワード
クイズ



今月の
プレゼント

P12~13
2016年度上期 商品改善や
食の安全のとくくみ

P14
商品検査室だよ
組合員さんの声にこたえて



P16~15
特集「べんりで酢」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましてす
～兵庫県・(株)トキワ～

**名前の通り、このお酢はあらゆる料理に使えて
大変重宝しています**
(利用された組合員さんの声より)



新年の一品にも
いろいろ使える♪



べんりで酢
1ℓ

かける・漬ける・混ぜる・煮る…。その名前の通り、何にでも
使えて「べんりやわ～」と思わず言ってしまう「べんりで酢」。
組合員さんの中でも常に人気の高い商品です。

!!食を通して健康になっていただきたいです!!



柴崎明郎社長(左)、柴崎一秀会長(右)

「べんりで酢」の記事は15ページに続く ▶

Pa・ぱっとクッキング 128

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

「べんりで酢」を使って
手羽元のべんりで酢煮と菊花かぶ 1人当り240kcal

材料・2人分

- 手羽元…………… 7～8本
- 生姜…………… 10g
- べんりで酢… 200cc
- ④ 水…………… 50cc
- お酒…………… 大2
- かぶ(中)…………… 1個
- べんりで酢… 150cc位
- 赤唐辛子輪切り… 少々

作り方

*煮るだけ、漬けるだけで簡単に

- ①手羽元は洗って水気をふき、フライパンで焦げ目がつく程度に両面を焼く。
- ②別鍋に薄切りにした生姜と④を入れて煮立たせ、①を入れ、落しふたをして中火で15分ほど煮る。
- ③かぶは横に2.5cmの厚さの輪切りにし皮をむき、底を5mm残して縦・横に切り目を入れる。塩をふり、しんなりしたら洗って水気をきり、裏側からひとくち大に切る。
- ④チャック付ポリ袋などに③と唐辛子、べんりで酢を入れて漬け込む。

