

生産者さん おじゃまして〜す
さんねんご
**生まれ育ったこの三里浜で、
「三年子花らっきょう」を守っていきたい**



三里浜特産農業
協同組合



福井県の日本海側にある三里浜。砂丘の砂地がおいしいらっきょうを育てます。後ろの林は防風林

三里浜特産農業協同組合
らっきょう部会のみなさん。
三年子花らっきょうの畑で。

おうちで漬けよう



「土付」と「洗い」を今週配布の5月4回注文書で
予約受付します。また、その他のらっきょう・しょうが・梅の企画予定(5~6月)は別チラシ「キッチンメモ」で掲載しています。

「三年子花らっきょう」の記事は11ページに続く

- P1 全国うまいもん試食会報告
第17回ボランティアバス報告
(1~2ページ)
- P2 遠野通信
- P3 組合員活動、ピースリレー案内
- P4 コープシアター、ぱるメール
- P5 イベント情報、ミラフロレス
- P6 全国うまいもん試食会報告
(6・7ページ)
- P8 産直産地ツアー募集
(8・9ページ)
- P10 クロスワードクイズ
きれいの術
- P12 特集「三年子花らっきょう」
(12~11ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 77

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

三年子花らっきょうを使って *簡単!切って
和えるだけ

らっきょう
漬けが
できたら

**らっきょうと
ツナの甘酢あえ**

材料・2人分 <1人前130kcal>

- らっきょう漬け…8粒
- ツナ缶……………1缶
- きゅうり……………1/2本
- 人参……………4cm
- 大葉……………3枚
- ごま油……………少々

作り方

- ①らっきょうは縦四分割に切り、きゅうりは斜めうす切りにして、縦に細く切る。人参は薄くスライスして短冊切りにする。ツナ缶は油をきる。
- ②ボウルに①と大葉のせん切り、らっきょうの漬け汁大さじ1、ごま油を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。

