

生産者さん おじゃまして～す

# 土用の丑は

7月22日(月)

# やっぱり“うなぎ”!



川口水産  
工場長・上西さん



～夏バテに良い  
うなぎの栄養～  
うなぎは、ビタミンAを始めとする  
多くのビタミン群、カルシウム、  
カリウム、鉄、亜鉛なども  
バランス良く含み、夏バテ防止に  
良いとされます

川口水産「うなぎ蒲焼カット」タレ焼きのライン

「うなぎ蒲焼」の記事は11ページに続く ➡

- P1** 2013年通常総代会報告  
(1～5ページ)
- P6** 剰余金処分について  
公告  
2014年総代選挙公示
- P7** 岩手職員ボランティア活動報告  
理事会報告
- P8** ぱるメール  
商品お試しとおしゃべり交流会  
物流センター見学ツアー募集
- P9** イベント情報、ミラフロレス
- P10** 商品検査室だより  
組合員さんの声にこたえて
- P12** 特集「うなぎ蒲焼」  
(12～11ページ)  
Pa・ぱっとクッキング

## Pa・ぱっとクッキング 80

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

うなぎ蒲焼を使って \*うなぎとゴーヤで、  
ビタミンたっぷり

### うなぎと ゴーヤの白あえ

材料・2人分 <1人当たり286kcal>

- うなぎ蒲焼カット  
.....2切れ
- ゴーヤ.....1/2本
- 木綿とうふ...1丁(200g)
- 練り白ごま.....小2
- 白ごま・白みそ・砂糖  
.....各小1
- ④ みりん.....小1
- 塩.....少々

#### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種とワタを取り、薄切りにして、熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気をぎゅっと絞る。
- ② うなぎは解凍して幅1cmに切る。豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分くらい水きりをする。
- ③ ④の白ごまを先にすり、残りの④を加えてさらに混ぜ、豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。うなぎとゴーヤを加えてさっとあえ、器に盛る。

