



お魚料理をおいしく作るコツ

2019年12月7日に全国漁業協同組合連合会とシーボーン昭徳より講師をお招きし、開催されました。実際にアジ、サバ、サワラをさばく事ができ、貴重な経験でした。また、干物を使った調理でも、アジの開きを蒸し焼きにしたり、竜田揚げやソテーにしたりと、目からウロコの調理方法ばかりでした。お魚を購入する機会が増えそうです。〈S☆〉



☆シーボーン昭徳（佐賀県）は主に九州で水揚げされた魚を厳選し干物にする会社です。ホコリや異物がつかないように密閉型の天日干し専用施設を設けて、商品は全社員で食べて確認しています。

☆あじ開き天日干しの酒蒸しワサビ添えの作り方☆

- ・あらかじめ解凍したお魚を、皮面を下にしお魚が半分程度つかる量の水とお酒（適量）を入れ加熱します。
- ・ふたをして沸騰しない程度で加熱します。
- ・火が通ったら完成です。
- ・お好みでワサビやポン酢等でお召し上がりください。

いつもとはひと味違ったあじの開きが楽しめます。

地区くらぶメンバー大募集！！

◎月に1回、パルシステム商品を試食しながら好きな場所で集まってお話したり興味のあることに取り組んだりしてみませんか？
 お子さんと一緒に参加OK！！

◎組合員が3人集まると《地区くらぶ》を作ることができます。パルシステム組合員のお友だちを誘ってもOK！！

★興味のある方は下記お問い合わせまで！
 エリア活動課 045-470-6863(月-金 10-17時)

相模センターまつり 開催決定！！

詳細は…



※実行委員大募集

お気に入り商品の生産者と会えるチャンス！
 一緒にセンターまつりを盛り上げましょう！
 詳しくは次号で！！

緊急募集

集団一時保育すまいる キッズメイト募集中！

保護者が組合員活動などに参加している間、生協や地域の施設でお子さんをお預かりする活動です。特別な資格はいりません。子どもが好きな方！すまいるで活動してみませんか？

応募・お問合せ ▶ TEL 045-470-4399

▶ HPとお問合せフォームはこちら ↑

