

選んで楽しい♪簡単3種のカナッペでパーティー



ゆで卵といくら

タラモ

生ハムとカマンベール

タラモ

材料(5枚分)

じゃがいも(小)・・・1コ
明太子・・・1/2腹(1本)
マヨネーズ・・・大さじ1
きゅうり・・・1/5本

クラッカー・・・5枚

🕒 15分 🍷 210円 🔥 55 kcal 🌊 0.3g
(1枚分あたり)

作り方

①じゃがいもはゆでてつぶす。明太子は薄皮を除く。きゅうりは半月切りにする。

②じゃがいも・明太子をマヨネーズで和える。

③クラッカーの上に②・きゅうりをのせる。

生ハムとカマンベール

材料(5枚分)

生ハム・・・5枚
カマンベールチーズ・・・1/2コ
レーズン・・・5粒

クラッカー・・・5枚

🕒 5分 🍷 340円 🔥 62 kcal 🌊 0.4g
(1枚分あたり)

作り方

①カマンベールチーズは5コに切る。

②クラッカーに折りたたんだ生ハム・チーズをのせ、レーズンを飾る。

ゆで卵といくら

材料(5枚分)

ゆでたまご・・・1コ
いくら醤油漬・・・適量
パセリ・・・適量

クラッカー・・・5枚

🕒 5分 🍷 260円 🔥 41 kcal 🌊 0.2g
(1枚分あたり)

作り方

①ゆで卵はスライスする。パセリは葉先をちぎる。

②クラッカーにゆで卵・いくら・パセリをのせる。

ワインの楽しみ方

ワイン選びのコツ

ワイン選びに悩んだ時には、ワイン陳列棚の周りに注目! ワインごとの産地や味わい、相性のいい料理などがPOPIに表示されていたりします。産地から、その国の料理をイメージしてメニューを考えたり、逆に「ステーキが食べたいな」と思った時に、オーギービーフが有名なオーストラリアのワインを選んだり。自由な発想でワイン選びを楽しみましょう。

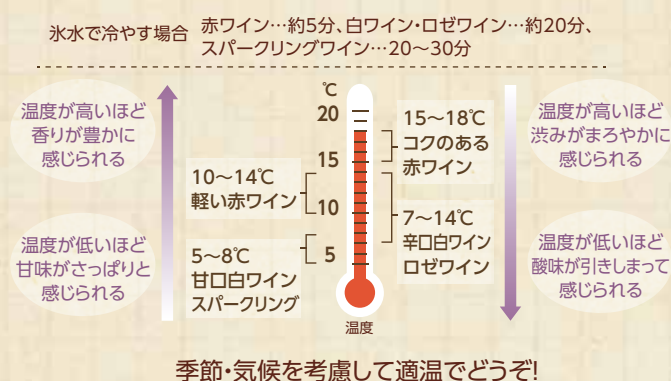


ボージョレ・ヌーヴォーについて

フランス・ブルゴーニュ地方のボージョレ地区で、ガメイという品種を原料に造られているワイン。マセラシオン・カルボニック製法という醸造技術により、フレッシュでフルーティーな赤ワインとなるため、若いうちに楽しむことができます。毎年11月の第3木曜日は、ボージョレ・ヌーヴォーの解禁日。日本では、時差の関係で世界でいち早く新酒の味が楽しめます!



ワインの飲みごろ



ワインを飲み残してしまったら...

「ワイン1本は飲みきれない...」。そんな時、飲み残したワインは冷蔵庫に入れておけば、1週間程度は楽しめます。最近は、瓶内の空気を抜くバキューバンという器具も手ごろな価格で販売されていて、開栓したての風味のまま保存OK。また、料理に使うのもおすすめです。赤ワインは肉を柔らかくし、白ワインは魚の生臭さを取り除くことができます。



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 11月
コープCooking

おうちビストロ



ワインを添えて、食卓をおしゃれに!

秋も深まり、寒くなってきました。ボージョレ・ヌーヴォーが解禁になる11月、おいしいワインとあったかメニューでおしゃれな時間を過ごしませんか? 食事は、栄養バランスも大切ですが、おいしく、楽しく食べることもとても大切です。今回は、楽しいパーティーにぴったりのメニューをご紹介します。旬のかきを使ったグラタンや、ハンバーグ、ビーフシチューなどの定番料理、食卓を彩るカナッペなど、洋食メニューが勢揃い。家族はもちろん、お客様を招いて、ワインとともに味わってみてください。

Let's Party♪
みんなが集まる
パーティーは
洋食でおもてなし

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。



ワインと楽しむ洋食メニュー

シーフードサラダ

パスタスープ

ハンバーグ

ハンバーグ

材料(2人分)

合いびきミンチ…160g

塩…ひとつまみ

こしょう…少々

たまねぎ…1/2コ

食パン(6枚切り)…1/2枚

たまご…1/2コ

牛乳…大さじ1

サラダ油…大さじ1/2

〈A〉

赤ワイン…大さじ3

ケチャップ…大さじ3

ウスターソース…大さじ1

水…大さじ2

にんじん…1/3本

三度豆…5〜6本

〈B〉

鶏がらスープ…小さじ1/2

水…1/2カップ

つくり方

①たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱して冷ます。食パンは細かくちぎる。

②ミンチに塩・こしょうを加え、粘りが出るまで混ぜる。

①・溶き卵・牛乳を加えさらに混ぜ、2コに丸める。

③フライパンに油を熱し②を並べ中火で焼き色をつける。裏返してふたをし、弱火で中まで火を通し取り出す。

④③に〈A〉を加え軽く煮立て、ソースを作る。

⑤にんじんは5mm厚さの輪切り、三度豆は半分に切る。〈B〉で煮て、ハンバーグに添える。

パスタスープ

材料(2人分)

スパゲッティ…20g

ベーコン…1枚

たまねぎ…1/4コ

きゃべつ…小1枚

セロリ…1/4本

サラダ油…小さじ1/2

水…2カップ

チキンソメ…1/2コ

塩…少々

こしょう…少々

セロリの葉(みじん切り)…少々

つくり方

①ベーコン・野菜は2〜3cm長さの細切り、スパゲッティも同じ長さに折る。

②ベーコン・野菜を油で炒め、野菜がしんなりしたら、スパゲッティ・水・コンソメを加えてしばらく煮る。

③塩・こしょうで調味し、セロリの葉を散らす。

シーフードサラダ

材料(2人分)

大粒むきえび…4尾

塩…少々

こしょう…少々

白ワイン…大さじ1

スモークサーモン…20g

たまねぎ…1/4コ

ペビーリーフ(小)…1パック

レモン(輪切り)…2枚

〈ドレッシング〉

レモン汁…小さじ2

塩…少々

こしょう…少々

オリーブ油…大さじ1

つくり方

①えびは塩・こしょうをし、白ワインをふり、電子レンジ(500w)で約1分加熱し、冷めたら2枚にそぐ。

②サーモンはひと口大に切る。たまねぎは薄切りにし水にさらす。レモンは小さいいちょう切りにする。

③①・②・ペビーリーフ・〈ドレッシング〉を混ぜる。

ステーキは2種のソースで

ビーフステーキ
きのこクリームソース

🕒15分

🍀2080円

🔥740kcal

👤1.4g

(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉ステーキ用…2枚

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

サラダ油…小さじ1

しいたけ…1/2パック

エリンギ…1本

ぶなしめじ…1/2袋

生クリーム…1/2カップ

塩…少々

こしょう…少々

三度豆…5〜6本

じゃがいも…1コ

塩…少々

サラダ油…少々

つくり方

①しいたけ・エリンギは薄切り、ぶなしめじはほぐす。三度豆はゆでる。じゃがいもは輪切りにして電子レンジで加熱し、塩・油をかけてオーブントースターで焼く。

②牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをふる。フライパンに油を熱し、好みの加減に焼き盛り付ける。

③②のフライパンできのこを炒め、生クリームを加える。少し煮詰め、塩・こしょうで調味する。

④②に③をかけ、①の三度豆・じゃがいもを添える。

ビーフステーキ
おろしソース

🕒15分

🍀1040円

🔥370kcal

👤2.0g

(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉ステーキ用…1枚

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

たまねぎ…1コ

ししとう…6本

サラダ油…小さじ1

〈A〉

実山椒佃煮…小さじ1

酒…大さじ3

しょうゆ…大さじ1

つくり方

①牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをする。たまねぎの半分は輪切りにし、残りはすりおろす。

②フライパンに油を熱し、輪切りにしたたまねぎ・ししとうを炒めて取り出す。続いて牛肉を好みの加減に焼き取り出す。〈A〉・すりおろしたたまねぎを加えて2〜3分煮てソースを作る。

③牛肉を食べやすく切って、皿に盛り、野菜を添えソースをかける。

心もほっと。あったかメニュー

ビーフシチュー

🕒50分

🍀1350円

🔥610kcal

👤1.4g

(1人分あたり)

材料(4人分)

牛肉切りおとし…250g

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

小麦粉…大さじ1

たまねぎ…1コ

にんじん…1本

セロリ…1本

じゃがいも…1コ

バター…20g

赤ワイン…1/2カップ

水…3カップ

デミグラスソース…1缶

ローリエ…1枚

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

パセリ…適量

つくり方

①牛肉に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしてひと口大に丸める。たまねぎはくし形、にんじん・セロリは乱切り、じゃがいもはひと口大に切る。

②鍋にバターを溶かし、牛肉の表面に焼き色を付けて取り出す。続いて野菜を炒め牛肉を戻し、赤ワインを加え煮立てる。

③水・デミグラスソース・ローリエを入れて約30分煮る。塩・こしょうで調味し、ちぎったパセリを散らす。

かきとほうれん草の味噌グラタン

🕒25分

🍀800円

🔥260kcal

👤1.5g

(1人分あたり)

材料(2人分)

生かき(加熱用)…1パック

塩…少々

こしょう…少々

酒…大さじ1

ほうれん草…1束

白ねぎ…1/2本

バター…10g

小麦粉…大さじ1

牛乳…1カップ

みそ…大さじ1

モッツアレラチーズ…1/2パック

つくり方

①かきに塩・こしょうをする。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。

②フライパンにかき・酒を入れ蒸し煮にする。かきがふくれたら取り出し、蒸し汁は取り分ける。

③②のフライパンにバターを溶かし、白ねぎを炒める。小麦粉をふり入れ焦がさないように炒め、牛乳・蒸し汁・みそを加えとろりとするまで煮る。

④耐熱皿にほうれん草・かき・③を入れて、1.5cm角に切ったチーズを散らす。

⑤オーブントースターで焼き色をつける。

🕒調理時間

🍀材料費

🔥エネルギー

👤塩分

※調味料の価格は含んでいません。店舗により品揃えのない場合があります。